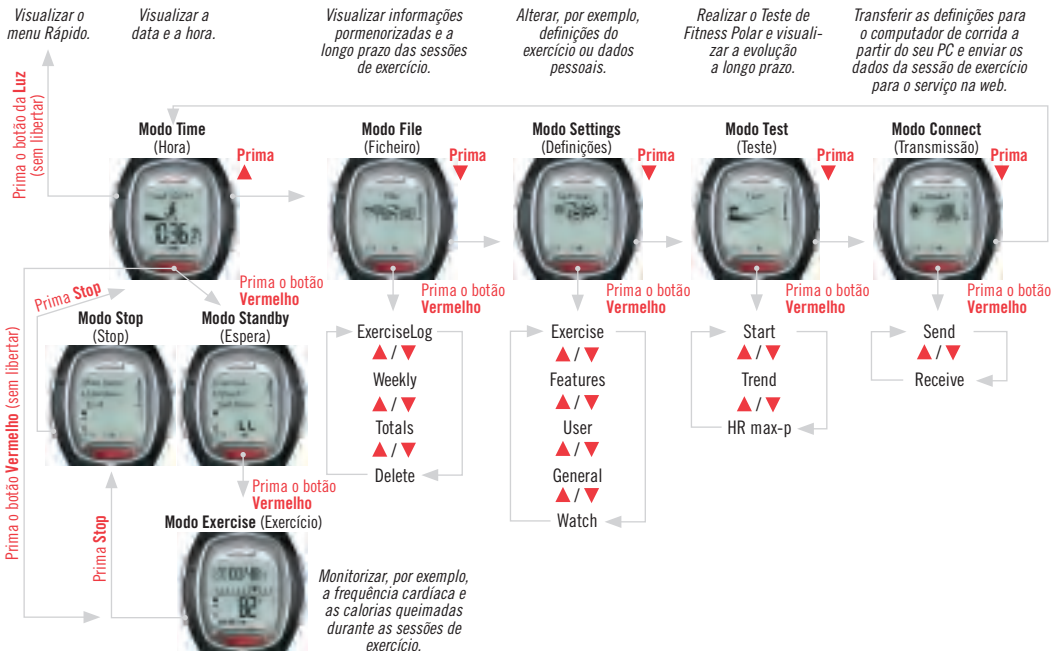


# **Polar RS200™**

Manual do Utilizador



# GUIA DE REFERÊNCIA RÁPIDA DO RS200 / RS200sd



# BOTÕES DA UNIDADE DE PULSO

**Nota:** Premir rapidamente um botão tem um efeito diferente de premir e manter premido o mesmo botão durante mais tempo:

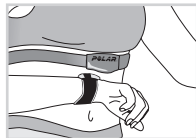
- Premir e libertar: prima o botão e liberte.
- Premir sem libertar: prima o botão sem libertar (durante pelo menos um segundo).

## Luz

- Acender a luz de retroiluminação.
- Visualizar o menu rápido (premir sem libertar).
- Desbloquear os botões (premir sem libertar).

## Stop

- Interromper, fazer uma pausa ou cancelar uma função.
- Sair de um menu e voltar ao nível anterior.
- Voltar ao modo Time (premir sem libertar) a partir de qualquer modo, excepto do modo de Exercise.



♥ -Touch (activar sem premir botões)  
Para visualizar dados durante o exercício sem premir nenhum botão, coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor.



- Passar ao modo ou nível de menu anterior.
- Aumentar o valor seleccionado.



- Passar ao modo ou nível de menu seguinte.
- Diminuir o valor seleccionado.

## Botão Vermelho

- Iniciar, aceder ou aceitar a função.
- Aceder ao modo ou menu apresentado e passar a um nível inferior do menu.
- Aceder ao modo Standby (Espera).
- Aceder ao modo Exercise (premir sem libertar).
- Registar tempos de volta no modo Exercise.

Para utilizadores do RS200sd: As informações relevantes para a utilização do produto com o Sensor de pé Polar S1™ estão impressas a azul.

<b>1. INTRODUÇÃO AO COMPUTADOR DE CORRIDA POLAR RS200/RS200sd .....</b>	<b>6</b>
1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO.....	6
1.2 UTILIZAR O COMPUTADOR DE CORRIDA PELA PRIMEIRA VEZ .....	7
<b>2. EXERCÍCIO .....</b>	<b>9</b>
2.1 MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA.....	9
<b>2.2 COLOCAR O SENSOR DE PÉ POLAR S1 .....</b>	<b>11</b>
2.3 GRAVAR SESSÕES DE EXERCÍCIO.....	13
2.4 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO .....	15
2.5 INTERROMPER O EXERCÍCIO .....	22
<b>3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES REGISTRADAS - FILE .....</b>	<b>24</b>
<b>4. DEFINIÇÕES .....</b>	<b>34</b>
4.1 DEFINIÇÕES DAS SESSÕES DE EXERCÍCIO .....	35
4.2 DEFINIÇÕES DAS FUNCIONALIDADES.....	43
4.3 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR .....	47
4.4 DEFINIÇÕES GERAIS.....	51
4.5 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO .....	53
4.5.1 Evento .....	53
4.5.2 Alarme.....	54
4.5.3 Fusos Horários.....	56
4.5.4 Data .....	57

<b>5.</b>	<b>LIMITES DA ZONA-ALVO.....</b>	<b>58</b>
5.1	LIMITES DA OWNZONE.....	59
5.2	ZONAS DE DESPORTO POLAR .....	61
5.3	LIMITES MANUAIS .....	64
<b>6.</b>	<b>TESTE - TESTE DE FITNESS POLAR .....</b>	<b>65</b>
<b>7.</b>	<b>CONNECT - TRANSMISSÃO DE DADOS.....</b>	<b>70</b>
7.1	EDITAR DEFINIÇÕES COM UM COMPUTADOR.....	70
7.2	TRANSFERIR OS DADOS DO SEU TREINO PARA A AGENDA DE TREINO NA WEB .....	71
<b>8.</b>	<b>CUIDADOS E MANUTENÇÃO .....</b>	<b>72</b>
<b>9.</b>	<b>PRECAUÇÕES .....</b>	<b>75</b>
<b>10.</b>	<b>PERGUNTAS MAIS FREQUENTES.....</b>	<b>77</b>
<b>11.</b>	<b>CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS.....</b>	<b>79</b>
<b>12.</b>	<b>GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR.....</b>	<b>81</b>
<b>13.</b>	<b>TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR.....</b>	<b>82</b>

# 1. INTRODUÇÃO AO COMPUTADOR DE CORRIDA POLAR RS200/RS200sd

## 1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO

A embalagem do Computador de Corrida Polar RS200 contém os seguintes elementos:



### Unidade de Pulso

A unidade de pulso apresenta e regista a frequência cardíaca e os dados da sessão de exercício. Introduza os seus dados pessoais na unidade de pulso e analise os valores obtidos após as sessões de exercício.



### Transmissor Codificado Polar WearLink™

O **conector** transmite o sinal da frequência cardíaca para a unidade de pulso.

As zonas da **tira elástica** com eléctrodos detectam a sua frequência cardíaca.



### Sensor de Pé Polar S1™

O sensor de pé transmite as medições da velocidade e da distância de corrida para a unidade de pulso.

### Serviços Polar na Web

**www.PolarRunningCoach.com** é um serviço Web completo, concebido para apoiar os seus objectivos de exercício físico. O registo grátis permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, a um diário de exercício, a artigos úteis e a muito mais. Além disso, pode obter sugestões sobre os produtos mais recentes e assistência online em **www.polar.fi**.

### Serviço de Apoio ao Cliente e Informações sobre a Garantia Internacional

Se o Computador de Corrida necessitar de reparação, envie-o com o Cartão de Devolução para o Centro de Assistência Técnica Polar. A garantia de dois anos da Polar é emitida em nome do cliente/comprador original do produto. Guarde o Cartão de Assistência a Clientes Polar devidamente carimbado, que constitui a sua prova de compra.

## 1.2 UTILIZAR O COMPUTADOR DE CORRIDA PELA PRIMEIRA VEZ

Introduza os seus dados pessoais no modo **Basic Settings** (Definições Básicas) (hora, data, unidades e dados pessoais). A introdução de dados pessoais precisos garante-lhe o feedback adequado, baseado no seu desempenho.

Active a unidade de pulso, cujo visor se apresenta em branco, premindo um botão qualquer.

O visor fica preenchido com números e letras.

1. Prima o botão **Vermelho**. É apresentada a mensagem **Welcome to Polar Running World!** (Bem-vindo ao Mundo de Corrida da Polar).
2. Prima o botão **Vermelho** e seleccione o idioma utilizando os botões ▲ / ▼ (pode seleccionar **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol) ou **Français** (Francês)).
3. Prima o botão **Vermelho**. É apresentada a mensagem **Start with basic settings** (Iniciar com definições básicas).
4. Prossiga premindo o botão **Vermelho** e siga os passos referidos a seguir:

***Nota:** Ao regular um determinado parâmetro, os valores são apresentados mais rapidamente se premir o botão ▲ / ▼ sem libertar.*

5. **Time** (Hora): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:
  - 24 h / 12 h: seleccione o formato de 12h ou 24h
  - AM / PM (para o formato 12h): seleccione AM ou PM
  - Hours (Horas): seleccione as horas
  - Minutes (Minutos): seleccione os minutos

**Date** (Data): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:

***Nota:** A data será apresentada de acordo com o formato horário seleccionado (24h: dia - mês - ano / 12h: mês - dia - ano).*

- Day / Month (Dia/Mês): seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h)
- Month / Day (Mês/Dia): seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h)
- Year (Ano): seleccione o ano

**Units** (Unidades): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:

- kg/cm/km ou lb/ft/mi: seleccione as unidades

**Weight** (Peso): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:

- kg / lb: seleccione o seu peso

*Nota: Prima o botão da Luz (sem libertar) para alterar as unidades.*

**Hight** (Altura): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:

- cm / ft, in: seleccione a sua altura

*Nota: Prima o botão da Luz (sem libertar) para alterar as unidades.*

**Birthday** (Data de Nascimento): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:

- Day / Month (Dia/Mês): seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h)
- Month / Day (Mês/Dia): seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h)
- Year (ano): seleccione o ano

**Sex** (Sexo): Prima primeiro ▲ / ▼ para definir o valor intermitente e depois o botão **Vermelho** para aceitar:

- Male / Female (Masculino/Feminino): seleccione o sexo

6. É apresentada a indicação **Settings OK? No / Yes** (Definições OK? Não/Sim). Para alterar as definições, seleccione **No** (Não). Prima o botão **Stop** até voltar à definição pretendida. Para aceitar as definições, seleccione **Yes** (Sim) com o botão **Vermelho**. O visor passa automaticamente ao modo Time.

### Menu rápido:



O **Menu Rápido** pode ser seleccionado no modo Time, premindo o botão da Luz sem libertar, e inclui as seguintes funções:

⌘ **Keylock** (Bloqueio dos botões): Permite bloquear os botões. A função de bloqueio dos botões é útil durante a prática de desportos que o possam levar a premir botões acidentalmente. Consulte a página 20 para obter mais informações.

🔊 **Alarm** (Alarme): Permite activar ou desactivar (on/off) o alarme. Consulte Definições do relógio, na página 53, para obter indicações.

**Time Zone** (Fuso Horário): Para alterar o fuso horário, consulte Definições do relógio, na página 53, para obter mais indicações.

**Sleep** (Hibernação): Para activar a função de hibernação, consulte Definições Gerais, na página 51, para obter instruções.

**Sugestão:** Pode personalizar o computador de corrida transferindo logótipos para o visor. Para obter mais informações, consulte o capítulo Connect - Transmissão de Dados, na página 70.



## 2. EXERCÍCIO

### 2.1 MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para medir a frequência cardíaca, necessita de colocar o transmissor.



1. Humedeça as zonas com eléctrodos existentes na tira em água corrente e certifique-se de que estão bem humedecidas.
2. Aplique o conector à tira. Coloque a letra **L** do conector junto da palavra **LEFT** existente na tira e aperte o fecho. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa e confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e aperte o segundo fecho.
3. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos encostam firmemente à pele e se o logótipo Polar do conector se encontra numa posição central e está direito.
4. Utilize o computador de corrida como se fosse um relógio. No modo Time, prima o botão **Vermelho**. O computador de corrida inicia a procura da frequência cardíaca automaticamente. A frequência cardíaca e o símbolo do coração dentro de uma moldura são exibidos após um período máximo de 15 segundos. Se activou a função Help (Ajuda), será apresentada a mensagem **HeartRate signal found** (Sinal da frequência cardíaca captado). A sua frequência cardíaca é medida mas não é gravada antes de iniciar o exercício. Para gravar a frequência cardíaca e outros dados da sessão de exercício, consulte o capítulo Gravar Sessões de Exercício, na página 13.



## Transmissão Codificada da Frequência Cardíaca

A transmissão codificada da frequência cardíaca reduz as interferências de outros computadores de corrida existentes nas proximidades. Para se certificar de que a pesquisa de códigos é bem sucedida e garantir uma boa monitorização da frequência cardíaca, mantenha a unidade de pulso a uma distância de 1 metro/3 pés do transmissor. Verifique se não está perto de outras pessoas que utilizam computadores de corrida ou de qualquer fonte de interferências eletromagnéticas (para obter mais informações sobre as interferências consulte Precauções, na página 75).

- ♥ O símbolo do coração dentro de uma moldura indica uma transmissão codificada da frequência cardíaca.

- ♥ O símbolo da frequência cardíaca sem a moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca.

As funções de medição da frequência cardíaca também funcionam no modo não codificado, especialmente se não existir nenhuma fonte de interferências nas proximidades.



Para desenganchar o conector da tira pressione com o polegar e o indicador, rodando a mão como mostra a figura.

***Nota:*** Se a unidade de pulso não apresentar a sua frequência cardíaca ou apresentar a indicação **Check Wearlink!** (Verificar WearLink!), verifique se os electrodos do transmissor estão húmidos e se a tira está bem ajustada. Coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor para reiniciar a detecção da frequência cardíaca.

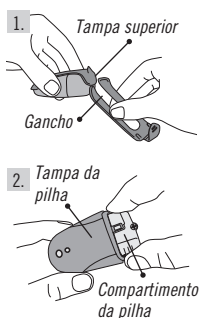
## 2.2 COLOCAR O SENSOR DE PÉ POLAR S1

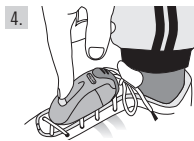
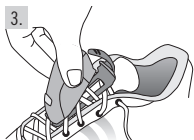
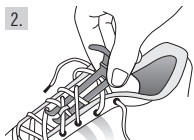
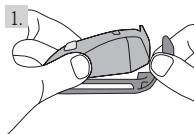
Se utilizar o sensor de pé pela primeira vez, necessita de colocar a pilha. A pilha é enviada juntamente com o produto. Se for esse o caso, comece no capítulo Colocar a Pilha no Sensor de pé S1.

Antes de substituir a pilha verifique se esta tem carga suficiente. Para isso, prima o botão vermelho do sensor de pé sem libertar. Se a luz verde ficar intermitente, pode começar a aplicar o sensor no sapato. Se não acender nenhuma luz, é necessário substituir a pilha.

### Colocar a Pilha no Sensor de pé S1

A duração média estimada da pilha do sensor de pé é de 20 horas de utilização. Se pretender, pode substituir a pilha. Se o fizer, siga cuidadosamente as instruções apresentadas a seguir. Se preferir que a Polar substitua a pilha, pode enviar ou levar o sensor a um Centro de Assistência Técnica Polar. No centro de assistência, depois da pilha ser substituída, é efectuado um teste do sensor.

- 
1. Separe o sensor de pé do gancho desapertando a aba e destacando-o do gancho.
  2. Retire a tampa preta da parte superior do sensor de pé, destacando-a da tampa do compartimento da pilha. Pode utilizar a extremidade anterior do gancho para retirar a tampa (veja a figura 1).
  3. Abra a tampa do compartimento da pilha com cuidado. Retire o compartimento da pilha (veja a figura 2). Substitua a pilha antiga (AAA) por uma nova.
  4. Volte a inserir o compartimento da pilha no sensor de pé. Certifique-se de que o compartimento da pilha desliza para o interior do sensor. **Tenha cuidado para não tocar no interruptor existente no sensor de pé quando colocar ou retirar o compartimento da pilha.**
  5. Verifique se o selo está colocado sobre a ranhura, de modo a garantir a resistência à água. Feche a tampa do compartimento da pilha e coloque a tampa preta na parte superior do sensor de pé. Verifique se esta fica devidamente fixa.
  6. Teste o sensor de pé verificando se a luz verde fica intermitente, depois de premir sem libertar o botão vermelho do sensor de pé. Prima novamente o botão vermelho sem libertar, para desligar o sensor de pé.
  7. A pilha deve ser descartada em conformidade com as leis locais.



## Aplicar o Sensor de pé S1 no Sapato

1. Separe o gancho do sensor de pé desprendendo a aba e destacando-o do sensor de pé.
2. Folgue os atacadores e enfie o gancho debaixo deles, por cima da pala do sapato. Aperte os atacadores.
3. Fixe o sensor de pé ao gancho encaixando a sua parte anterior (mais perto do botão vermelho) no gancho e fazendo pressão na parte de trás. Aperte a aba. Certifique-se de que o sensor de pé não mexe e está alinhado com o pé.
4. Ligue o sensor de pé depois da indicação da frequência cardíaca ser exibida no seu computador de corrida. Prima o botão vermelho do sensor de pé sem libertar, até a luz verde ficar intermitente.  
Após o exercício desactive o sensor de pé premindo o botão vermelho sem libertar, até a luz verde se apagar.

### Nota:

- Se activou a função **Help (Ajuda)** do computador de corrida, ao ligar o sensor de pé, são apresentadas a indicação **Footpod signal found** (A captar sinal dos Sensor de pé) e o símbolo
- Se visualizar a mensagem **Check Footpod!** (Verificar Sensor de pé!), o computador de corrida não consegue receber informações do sensor de pé. Consulte o capítulo **Perguntas Mais Frequentes**, na página 77, para obter mais indicações.
- Quando a luz verde do sensor de pé ficar vermelha, é necessário substituir a pilha antes de voltar a correr.

**Sugestão:** Quanto mais fixo estiver o sensor de pé, mais precisos serão os valores da velocidade e da distância. Verifique se o garfo é mantido em posição por um número máximo de voltas dos atacadores.

## Calibrar o Sensor de pé S1 Polar

A calibração do sensor de pé melhora a precisão das medições da velocidade/ritmo e distância. Recomendamos-lhe que calibre o sensor de pé quando o utilizar pela primeira vez, se ocorrerem alterações significativas do seu estilo de corrida ou se a posição do sensor de pé no sapato for **substancialmente alterada (por exemplo, se utilizar sapatos diferentes)**. Pode calibrar o Sensor de Pedal S1 percorrendo uma determinada distância num ritmo de corrida constante. Se já conhecer o factor de calibração, pode definir o valor manualmente.

Para obter mais informações sobre a calibração do sensor de pé, consulte a página 43.

## 2.3 GRAVAR SESSÕES DE EXERCÍCIO

Premindo **Start** (Iniciar) no modo Time, pode iniciar a sessão de exercício.



1. Coloque o transmissor conforme descrito no capítulo Medir a Frequência Cardíaca, na página 9.
2. Comece no modo Time. Prima o botão **Vermelho**.
3. O computador de corrida encontra-se no modo Standby. São exibidas as indicações **Start** e **Settings** (Definições). O tipo de exercício predefinido é exibido intermitente na linha de cima. A unidade de pulso procura a sua frequência cardíaca automaticamente, mas o exercício **não é gravado**.
4. Selecione **Start** utilizando os botões ▲ / ▼. Confirme a selecção efectuada premindo o botão **Vermelho**. O cronómetro começa a funcionar e é exibido o símbolo de gravação **REC**. O cronómetro e o cálculo dos diversos parâmetros são activados e é iniciada a gravação da sessão de exercício.

**Sugestão:** Em alternativa, no modo Time, pode iniciar rapidamente a gravação da sessão de exercício premindo o botão **Vermelho** sem libertar.

**Nota:**

- Antes de iniciar a gravação da sessão de exercício pode alterar o tipo de exercício predefinido no modo **Settings**. No modo **Settings** seleccione **Exercise** com o botão **Vermelho** e escolha o exercício pretendido utilizando os botões ▲ / ▼. Confirme com o botão **Vermelho** e volte a premir este botão para aceitar a opção **Select** (Seleccionar). O computador de corrida volta automaticamente ao modo **Standby**.
- Se está a iniciar um exercício para o qual é necessário utilizar o sensor de pé e este não está ligado, será exibida no visor a indicação **(Exercise name) requires Footpod** (A (Nome da Sessão de Exercício) requer sensor de pé). Ligue o sensor de pé e active a respectiva definição no computador de corrida para prosseguir o exercício. Para mais informações, consulte Definições das Funcionalidades, na página 43. Se não alterar as definições do sensor de pé e voltar a premir o botão **Vermelho** do computador de corrida, será apresentada a indicação **Exercise changed** (Exercício alterado) e o exercício será automaticamente alterado para exercício Livre, que não requer o sensor de pé.
- Se seleccionar **OwnZone** é iniciado o procedimento de determinação da OwnZone. Para obter mais informações consulte Determinar os Limites da Frequência Cardíaca da sua Ownzone, na página 59.
- A mensagem **Battery Low** (Pilha Fraca) é visualizada no modo exercício quando a pilha do computador de corrida necessita de ser substituída. Nesse caso, consulte as indicações apresentadas no capítulo Cuidados e Manutenção, na página 72.

**Sugestão:** Utilize o modo Standby se pretender medir a frequência cardíaca sem a gravar, por exemplo, quando espera o início de um evento ou competição.

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** duas vezes.

## 2.4 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO

### Durante a sessão de exercício pode:



Guardar voltas e visualizar o respectivo tempo



Visualizar a frequência cardíaca actual (em batimentos por minuto ou em percentagem da frequência cardíaca máxima).



Visualizar a duração total do exercício até ao momento.



Visualizar a quantidade de calorias queimadas durante a sessão de exercício.



Verificar a velocidade / ritmo.



Verificar a distância percorrida até ao momento.



Visualizar a hora.



Verificar, através do alarme do temporizador ou da distância, o tempo que falta para concluir uma determinada fase e passar a outra.



Verificar a zona-alvo da frequência cardíaca e se está dentro dos limites-alvo.



Visualizar os limites de velocidade / ritmo.



Visualizar a intensidade da frequência cardíaca e bloquear a frequência cardíaca numa zona de desporto específica através da função ZoneLock. Para obter mais informações sobre as zonas de desporto Polar, consulte a página 61.

### Nota:

- Os dados da sua sessão de exercício são guardados apenas se o cronómetro tiver sido utilizado durante mais de um minuto ou se pelo menos tiver sido gravada uma volta.
- As informações visualizadas no visor durante o treino dependem das definições do mesmo. Consulte a página seguinte para obter mais informações sobre a alteração das definições.

## Visores predefinidos:

O computador de corrida permite-lhe visualizar simultaneamente três tipos diferentes de dados sobre a corrida. Durante o exercício pode seleccionar os seguintes 5 visores predefinidos quando utilizar o sensor de pé (apenas 3 quando não utilizar o sensor de pé). Durante a sessão de exercício pode mudar facilmente de visor utilizando os botões ▲ / ▼. A possibilidade de seleccionar visores diferentes permite-lhe visualizar as informações pretendidas durante o exercício.

### Visor da Frequência Cardíaca

- Calorias
- Cronómetro
- Frequência cardíaca

### Visor Cronómetro

- Hora
- Frequência cardíaca
- Cronómetro

### Visor Tempo da volta

- Zonas de desporto / Zona-alvo da frequência cardíaca / Zona de ritmo / Velocidade-alvo
- Frequência cardíaca
- Tempo da volta

### Visor Ritmo / velocidade

(não será apresentado se o sensor de pé estiver desligado)

- Distância
- Frequência cardíaca
- Ritmo / Velocidade (consoante o visor de velocidade seleccionado)

**Visor Distância** (não será apresentado se o sensor de pé estiver desligado)

- Zonas de desporto / Zona-alvo da frequência cardíaca / Velocidade-alvo ou zona de ritmo
- Número da zona e temporizador de contagem decrescente ou distância / Tempo da volta (o Tempo da volta será apresentado se não tiver definido temporizadores ou distâncias para o orientar na mudança de zona)
- Distância

***Nota:** As variações do visor dependem das definições efectuadas. Consulte a página seguinte para obter instruções para alterar os visores.*



## Alterar as informações apresentadas no visor durante a sessão de exercício:

Pode personalizar os visores através das respectivas definições e decidir que combinação de visores pretende utilizar.

1. Prima **Stop** para passar ao menu com o mesmo nome. Enquanto estiver a definir o visor a gravação do exercício é interrompida.
2. Selecciona **Settings** utilizando os botões ▲ / ▼. Confirme com o botão **Vermelho**.
3. No menu Settings seleccione **Display**. Poderá alterar sempre os visores **Frequência Cardíaca**, **Cronómetro** e **Tempo de volta**. Quando a definição do sensor de pé está activada também pode alterar os visores **Speed / Pace** e **Distance**. Selecciona o visor que pretende alterar utilizando os botões ▲ / ▼.
4. Ao premir o botão **Vermelho**, a linha de cima fica intermitente. Percorra as opções apresentadas no visor utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme a sua selecção com o botão **Vermelho**:

 Cronómetro

 Tempo da volta

 Hora

 Calorias

 Frequência cardíaca

 Temporizador de contagem decrescente / distância)

 Ritmo / Velocidade

 Distância

 93 ..... 112 Limites da zona-alvo

5. Seguidamente, a linha do meio fica intermitente. Repita o procedimento anteriormente referido.
6. Prima **Stop** duas vezes para voltar ao **menu Stop** e prossiga a sessão de exercício seleccionando **Continue** (Continuar).

### Nota:

- Para voltar ao visor com os valores predefinidos, prima o botão da **Luz** sem libertar quando a linha de cima ou do meio estiver intermitente. É exibida a indicação **Return Defaults? No / Yes** (Voltar às Predefinições? Não/Sim). Selecciona **Yes** (Sim) utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
- No modo **Exercise** pode seleccionar o visor que alterou por último, premido o botão ▲ sem libertar.
- Os visores também podem ser alterados antes de efectuar exercício no modo **Standby**. Selecciona primeiro **Settings**, no modo **Standby**, e depois **Display**. Prossiga conforme referido acima.

### Sugestão:

- Selecciona um visor de acordo com os dados que pretende visualizar. Por exemplo, se o seu treino requer um ritmo regular, utilize um visor com velocidade.
- Selecciona um visor com zonas de desporto Polar para um conjunto de intervalo. Para uma corrida longa com uma distância definida, poderá ser útil utilizar um visor com distância.



## É possível ampliar os parâmetros apresentados no visor para os salientar:

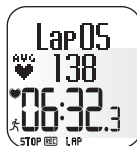
No modo exercício prima o botão ▼ (sem libertar). As informações exibidas na linha do meio são ampliadas, sendo apresentada uma definição do parâmetro na linha de cima. Se premir novamente o botão ▼ (sem libertar), o visor com as três linhas volta a ser exibido.

**Nota:** Não é possível ampliar os gráficos da zona-alvo.

**Sugestão:** Durante uma corrida, por exemplo, é útil controlar tanto a frequência cardíaca em percentagem da frequência cardíaca máxima, como o tempo (o tempo da volta é exibido na linha de cima e o tempo parcial na linha de baixo). Isto ajuda-o a permanecer na zona adequada da frequência cardíaca e a chegar ao fim do percurso.

## Gravar o tempo da volta e o tempo parcial:

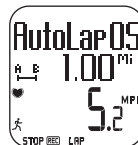
Prima o botão **Vermelho** para gravar o tempo da volta.



São exibidos o número da volta, a frequência cardíaca média e o tempo da volta.



Após alguns segundos, se a função sensor de pé estiver activada, são exibidas a velocidade média/ritmo e distância durante a volta.



Se activou a função AutoLap, o computador de corrida grava as voltas automaticamente.

O **tempo da volta** indica o tempo gasto para completar uma volta. O **tempo parcial** é o tempo decorrido desde o início do exercício até à gravação de um tempo da volta (por exemplo, desde o início do exercício até à gravação da volta 4).

**Nota:**

- Quando o computador de corrida consegue gravar menos do que 42 voltas emite um sinal sonoro e a indicação **Memory Low** (Memória Fraca) é exibida no visor.
- Se a memória do computador de corrida estiver totalmente cheia, é emitido um sinal sonoro e a indicação **Memory full** (Memória cheia) é exibida no visor. O exercício é gravado e os tempos das voltas são apresentados mas não são acumulados e gravados em File.
- Quando se atinge o tempo máximo do exercício, o computador de corrida emite um sinal sonoro e a indicação **Maximum exercise time** (Tempo máximo do exercício) é exibida durante 10 segundos. Os temporizadores do exercício param e o exercício deixa de ser gravado.



**Bloquear a zona da frequência cardíaca numa zona de desporto específica (ZoneLock):** Quando fizer exercício sem zonas-alvo predefinidas, pode limitar a sua frequência cardíaca a uma determinada zona de desporto. Se, por exemplo, estiver a correr com uma frequência cardíaca de 130 bpm, que represente 75% da frequência cardíaca máxima e corresponda à zona de desporto 3, pode premir o botão **Vermelho** sem libertar para bloquear a sua frequência cardíaca nesta zona. A indicação **SportZone 3 Locked 70%-79%** (Zona de Desporto 3 Bloqueada 70%-79%) é apresentada e o gráfico

exibido no visor Tempo de volta (se não tiver alterado os visores). Quando prosseguir o exercício, se ficar aquém ou além da zona de desporto, o computador de corrida emite um sinal sonoro (se a função **TZ Alarm** estiver activada). Se a sua frequência cardíaca for inferior a 50% ou superior a 100% da frequência cardíaca máxima, não será possível visualizar o símbolo do coração no gráfico. Pode desbloquear a zona de desporto premindo o botão **Vermelho** sem libertar. A indicação **SportZone 3 Unlocked**. (Zona de Desporto 3 Desbloqueada) é exibida no visor. Para obter mais informações sobre como aplicar as zonas de desporto Polar durante o treino, consulte a página 61.

**Sugestão:** O bloqueio da sua frequência cardíaca numa determinada zona de desporto pode ser especialmente útil quando fizer corrida de recuperação. Este procedimento permitir-lhe-á recuperar totalmente antes de uma sessão de treino mais intensa.

**Interromper o exercício:** Prima o botão **Stop**. São interrompidas a gravação da sessão de exercício, o cronómetro e outras funções. Para prosseguir, seleccione **Continue** e prima o botão **Vermelho**.

**Sugestão:** Quando necessitar de fazer uma pausa para ingerir líquidos ou para respeitar os semáforos, pode interromper a gravação do exercício.

**Fazer exercício à noite (modo Night):** Se activar a luz de retroiluminação premindo o botão da **Luz** durante a gravação de uma sessão de exercício, a luz de retroiluminação será automaticamente reactivada durante a mesma sessão de exercício sempre que premir um botão qualquer ou quando utilizar a função **♥-Touch**. A luz de retroiluminação também é activada quando a função **AutoLap** está activada.

**Visualizar o menu Settings (Definições):** Prima o botão da **Luz** sem libertar. No menu **Settings** pode alterar as seguintes características do seu computador de corrida:

- Keylock (Bloqueio dos botões)
- HR view (Visualização da Frequência Cardíaca)
- **AutoLap (Volta automática)**
- TZ Alarm\* (Alarme da Zona-Alvo)
- **♥-Touch** (Activar sem premir botões)
- **Speed View (Visualizar a Velocidade)**
- Change zone\*\* (Mudar de zona)

**Nota:** Para obter mais informações sobre estas funcionalidades, consulte o capítulo *Definição das Funcionalidades*, na página 43.

\*Para obter mais informações sobre o Alarme da Zona-Alvo, consulte o capítulo *Limites da Zona-alvo*, na página 58.

\*\*Apresentado apenas quando fizer exercício num modo com limites-alvo predefinidos. A zona pode ser alterada manualmente se seleccionar esta opção.

**Sugestão:** Se estiver num ambiente em que não queira incomodar as outras pessoas com os sinais sonoros, desligue o alarme da zona-alvo.

**⌂ Keylock:** Permite bloquear ou desbloquear todos os botões excepto o botão da **Luz** durante o exercício. A função de bloqueio dos botões é útil durante a prática de desportos que o possam levar a premir botões acidentalmente. **Para bloquear os botões**, prima o botão da **Luz** sem libertar para passar ao menu Rápido. Selecciona uma opção **Keylock** utilizando os botões **▲ / ▼** e prima o botão **Vermelho** para confirmar. É exibido o símbolo **⌂**. **Para desbloquear os botões** prima o botão da **Luz** sem libertar. É exibida a indicação **Hold to unlock buttons** (Premir sem libertar para desbloquear botões). Prima o botão da **Luz** sem libertar, até o símbolo **⌂** deixar de ser exibido. É exibida a indicação **Buttons unlocked** (Botões desbloqueados).

## Alterar as definições durante o exercício:

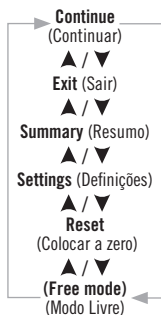
No modo de gravação do exercício prima o botão **Stop**. Selecciona **Settings** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**. Enquanto estiver a regular as definições, a gravação do exercício é interrompida. O menu **Settings** inclui as seguintes opções:

- **TZ Alarm:** Activa ou desactiva o Alarme da Zona-alvo. Este alarme avisa-o quando não está dentro dos limites predefinidos da zona-alvo, por exemplo, quando a sua frequência cardíaca, **velocidade ou ritmo** de corrida estiverem abaixo do limite inferior ou acima do limite superior.
- **Change zone:** Quando fizer exercício em mais do que uma zona-alvo, pode mudar de uma zona para outra. Esta opção não é visualizada se não tiver indicado os limites da sua zona-alvo.
- **HR view:** Permite-lhe escolher entre a visualização da frequência cardíaca em batimentos por minuto (HR) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (HR%).
- **♥ -Touch:** Permite visualizar informações durante a gravação de sessões de exercício, sem premir qualquer botão. Coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor e as informações seleccionadas serão exibidas no visor. Pode seleccionar a função **♥ -Touch** para:
  - **Show limits** (Exibir os limites predefinidos da frequência cardíaca.)
  - **Take lap** (Gravar tempos de volta.)
  - **Change view** (Mudar de visualização.)
  - **Light** (Iluminar o visor.)
  - **Off** (Desactivar a função **♥ -Touch**.)
- **Speed view:** Selecciona a forma como a velocidade é exibida. As opções dependem da unidade seleccionada:
  - **km/h ou mph** (velocidade)
  - **min/km ou min/mi** (ritmo)
- **Autolap:** Activa ou desactiva a função AutoLap. Se activar esta função, o computador de corrida regista as voltas automaticamente depois de percorrer uma determinada distância. **Para utilizar a função AutoLap, certifique-se de que o sensor de pé está ligado e a respectiva função activada no computador de corrida.**
- **Display:** Selecciona formas diferentes de apresentar as informações durante o exercício. Pode seleccionar as informações que pretende visualizar na linha de cima e na linha do meio. Para obter mais instruções, consulte a página 17.

***Nota:** Se definiu os temporizadores ou as distâncias para o informar para mudar de zona-alvo, ouvirá um sinal sonoro do temporizador/ distância quando for necessário mudar de zona. Se desactivou o som, a mensagem **Timer (número do temporizador)** ou **Distance (número da distância)** será exibida no visor. Para obter mais informações sobre a utilização dos temporizadores ou das distâncias que o podem orientar durante o exercício, consulte Definições das Sessões de Exercício, na página 35.*



#### MENU STOP:



## 2.5 INTERROMPER O EXERCÍCIO

Prima o botão **Stop** para interromper a gravação da sessão de exercício. É apresentado o **menu Stop**. A gravação da sessão de exercício é interrompida.

O **menu Stop** inclui os submenus referidos a seguir. Para percorrer o menu prima ▲ / ▼. Confirme com o botão **Vermelho**.

- **Continue:** Premite prosseguir a sessão de exercício.
- **Exit:** Interrompe a gravação da sessão de exercício.
- **Summary:** Permite visualizar um resumo da sessão de exercício e retomar o exercício. Para obter mais informações consulte a página seguinte.
- **Settings:** Alterar as definições. Obtenha mais informações na página 21.
- **Reset:** Colocar os dados da sessão de exercício a zero e iniciar a sessão de exercício a partir do princípio. Os valores que colocou a zero não serão gravados no ficheiro (File). É visualizada a indicação **Reset Exercise? No / Yes** (Reiniciar Exercício? Não/Sim). Confirme a sua selecção com o botão **Vermelho**.
- **Free mode:** Pode passar ao modo Livre quando fizer exercício noutro modo. Para obter mais informações sobre os diferentes exercícios predefinidos no seu computador de corrida, consulte a página 35.  
*(Nota: Quando fizer exercício no modo Livre, não é possível visualizar esta opção no menu Stop).*

**Para parar a gravação** prima novamente o botão **Stop**. Em alternativa, pode seleccionar **Exit** (Sair) utilizando os botões ▲ / ▼.

**Summary:** Ao seleccionar **Summary** (Resumo) são exibidas as informações referidas a seguir. Percorra as informações utilizando os botões ▲ / ▼ ou pare a revisão das informações premindo o botão **Stop**. Concluída a sessão de exercício, os dados detalhados obtidos são colocadas no Ficheiro, consulte o capítulo seguinte para obter mais informações.



**Summary** (Resumo)

- **Max HR**  
(frequência cardíaca máxima)
- **Avg HR**  
(frequência cardíaca média)
- **Duration**  
(tempo total do exercício)



**Pace / Speed** (Ritmo / Velocidade)

- **Max pace / Max speed**  
(ritmo máximo / velocidade máxima)
- **Avg pace / Avg speed**  
(ritmo médio / velocidade média)
- **Distance** (total de quilómetros / milhas)

### 3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE



**FILE** (Ficheiro):



#### ExerciseLog



Após a sessão de exercício, é bom rever os pormenores do seu treino. Os dados do exercício são gravados em File (Ficheiro). Os dados do exercício são guardados apenas se o cronómetro tiver sido utilizado durante pelo menos um minuto, ou se tiver sido gravada pelo menos uma volta.

**Sugestão:** Pode transferir os dados das sessões de exercício do computador de corrida para o serviço da web [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) onde poderá analisá-los. Para mais informações consulte a página 70.

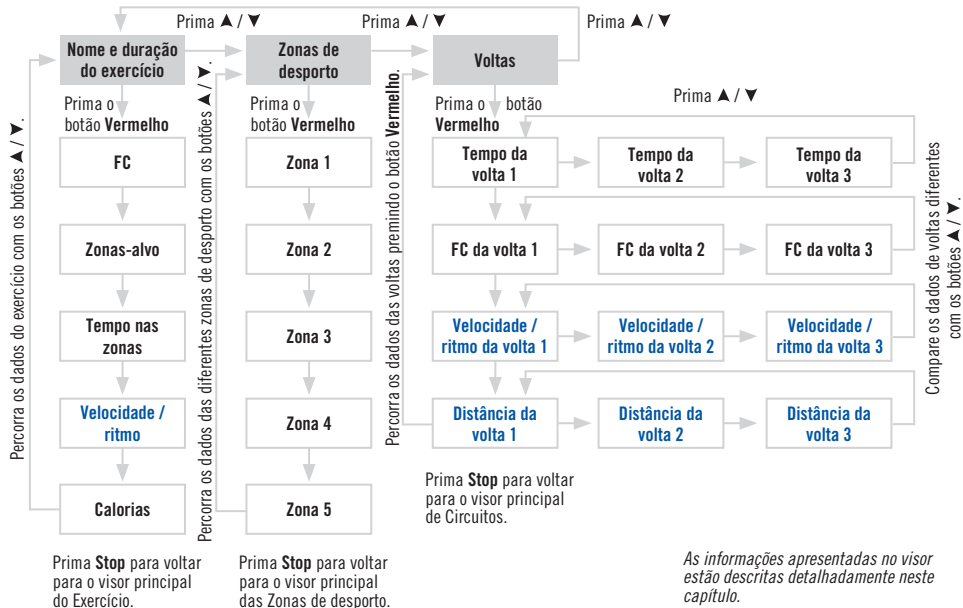
1. No modo Time, prima **▲**. É apresentada a indicação **File**.
2. Prima o botão **Vermelho**. O submenu inclui as seguintes indicações:
  - **ExerciseLog** (Registo do Exercício)
  - **Weekly** (Semanal)
  - **Totals** (Totais)
  - **Delete** (Eliminar)
3. Selecione a opção pretendida utilizando os botões **▲ / ▼** e confirme com o botão **Vermelho**. Percorra as informações registadas.
4. Para parar a visualização das informações, prima o botão **Stop**.
  - Para voltar para o modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

A partir de **ExerciseLog** (Registo do Exercício) pode comparar a duração relativa das sessões de exercício e identificar padrões e tendências globais.

O ficheiro resumo inclui, no máximo, os 16 últimos exercícios representados num gráfico de barras. A altura da barra indica a duração do exercício. Percorra os exercícios utilizando os botões **▲ / ▼**. Selecione um dos exercícios com o botão **Vermelho**.


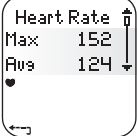
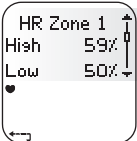


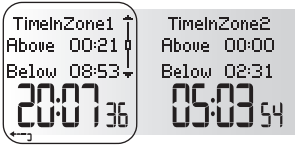
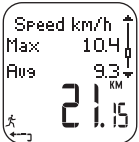

O processo de visualização da informação guardada durante um exercício segue o padrão referido no seguinte quadro:



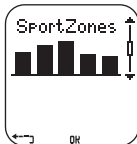

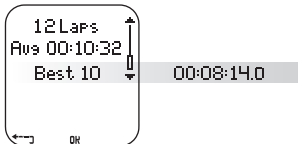
As informações gravadas exibidas no visor são aqui descritas pormenorizadamente.


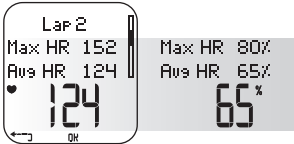

Prima o botão **Vermelho** para passar ao menu Exercise. Visualize as informações com os botões ▲ / ▼. Depois de visualizar as informações, prima o botão **Stop** para voltar ao menu Exercise.


Informações registadas no ficheiro exercício	O visor apresenta:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome do exercício</li> <li>• Data</li> <li>• Hora de início do exercício</li> <li>• Duração total do exercício</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência cardíaca média e máxima</li> </ul> <p>Alterna entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- batimentos por minuto</li> <li>- percentagem da frequência cardíaca máxima</li> </ul> <p><b>Nota:</b> As informações são apresentadas alternada e automaticamente no visor.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonas da frequência cardíaca / <b>ritmo</b> / <b>velocidade</b>: Valores máximos e mínimos*</li> </ul> <p>Alterna entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zonas e valores diferentes</li> </ul> <p><i>* Não é exibida quando as zonas-alvo estão desactivadas</i></p>

Informações registadas no ficheiro exercício	O visor apresenta:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo acima, dentro e abaixo da zona-alvo*</li> </ul> <p>Alterna entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zonas e valores diferentes</li> </ul> <p><b>Nota:</b> As informações são apresentadas alternada e automaticamente no visor.</p> <p><i>* Não é exibida quando as zonas-alvo estão desactivadas.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade máxima e média ou ritmo máximo e médio, distância total</li> </ul> <p>Prima o botão da <b>Luz</b> (sem libertar) para alternar entre os valores da velocidade e do ritmo.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorias queimadas</li> </ul>

No menu Exercise prima os botões ▲ / ▼ para passar ao menu SportZones. Depois, prima o botão **Vermelho** para passar ao submenu SportZones. Visualize as informações registadas com os botões ▲ / ▼. Depois de visualizar as informações, prima o botão **Stop** para voltar ao menu SportZones.

Informações registadas no ficheiro exercício	O visor apresenta:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport zones (zonas de desporto)</li> </ul> <p>O visor apresenta a distribuição do tempo pelas cinco zonas de desporto Polar. A altura da barra indica o tempo total nas diferentes zonas de desporto. Para mais informações sobre as zonas de desporto Polar, consulte a página 61.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O tempo total em cada uma das cinco zonas de desporto</li> </ul>
<p>Prima o botão <b>Vermelho</b> para passar ao submenu Laps (Voltas). Visualize as informações registadas com o botão <b>Vermelho</b>. Depois de visualizar as informações, prima o botão <b>Stop</b> para voltar ao menu Laps.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de voltas</li> <li>• Tempo médio da volta</li> </ul> <p>Alterna entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- número da melhor volta (mais rápida)</li> <li>- tempo da volta</li> </ul>

Informações registadas no ficheiro exercício	O visor apresenta:
Compare as informações das diversas voltas com os botões ▲ / ▼.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número da volta</li> <li>• Tempo parcial da volta</li> <li>• Tempo da volta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número da volta</li> <li>• A frequência cardíaca média e máxima da volta</li> </ul> <p>Alterna entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- batimentos por minuto</li> <li>- percentagem da frequência cardíaca máxima</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A frequência cardíaca final da volta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número da volta</li> <li>• A velocidade/ritmo médio da volta</li> <li>• A velocidade/ritmo final da volta</li> </ul> <p>Prima o botão da <b>Luz</b> (sem libertar) para alternar entre os valores da velocidade e do ritmo.</p>

Informações registadas no ficheiro exercício	O visor apresenta:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número da volta</li> <li>• Distância desde o início do exercício até ao final da volta</li> <li>• Distância da volta</li> </ul>

#### Nota:




- A última volta não será automaticamente seleccionada como a melhor volta. Se pretender gravar a última volta antes de terminar o exercício, utilize o botão **Vermelho** em vez do botão **Stop** (por exemplo, na linha de chegada durante uma competição).
- Os dados da volta são apresentados quando tiver concluído, pelo menos, uma volta durante o exercício. Se tiver concluído apenas uma volta, existirão duas voltas gravadas em memória, pois a última volta foi automaticamente guardada quando terminou o exercício com o botão **Stop**.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

#### Weekly



A opção **Weekly** permite-lhe visualizar os dados acumulados dos exercícios das últimas semanas. Utilize este ficheiro como um contador semanal dos resultados do seu treino. Percorra as semanas apresentadas utilizando os botões ▲ / ▼ e visualize a duração total dos exercícios na linha de baixo. Para seleccionar a semana, prima o botão **Vermelho**.

A primeira barra, designada por **This week** (Esta semana), apresenta o resumo do exercício da semana actual. As barras anteriores (designadas consoante o Domingo da semana em causa) apresentam o resumo das últimas 15 semanas. Prima o botão **Vermelho** e percorra as informações utilizando os botões ▲ / ▼.

Dados semanais do exercício			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calorias queimadas</li> <li>Total de quilómetros ou milhas percorridas</li> <li>Duração</li> </ul>		<p>Prima o botão <b>Vermelho</b> para aceder:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempo semanal de exercício dividido pelas zonas de desporto Polar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Duração total de cada uma das cinco zonas de desporto (percorra as zonas com os botões ▲ / ▼)</li> </ul>



## Totals

Os valores totais incluem os valores cumulativos dos dados gravados durante as sessões de exercício. Utilize o ficheiro Total values como contador sazonal (ou mensal) dos valores do exercício. Os valores são actualizados automaticamente quando parar a gravação da sessão de exercício. Esta função controla os seus valores cumulativos a partir da última colocação a zero. Para obter mais informações sobre a colocação de valores a zero, consulte a página 33.

## Visualizar os Valores Totais

1. No menu **File**, seleccione **Totals** utilizando os botões ▲ / ▼.
2. Prima o botão **Vermelho**.

3. Utilize os botões ▲ / ▼ para percorrer as seguintes informações:

Valores totais do exercício			
	<b>Total Duration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duração total do exercício gravado</li> <li>A data de início da acumulação</li> </ul>		<b>Total Distance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distância total</li> <li>A data de início da acumulação</li> </ul>
	<b>Total Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantidade total de calorias queimadas</li> <li>A data de início da acumulação</li> </ul>		<b>Reset Totals</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar os valores totais a zero</li> </ul>
	<b>Total Exe.Count</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contagem total do exercício</li> <li>A data de início da acumulação</li> </ul>		

**Nota:** Se ainda não existirem valores totais acumulados, será exibida a indicação **Empty**.



### Colocar os valores totais a zero

1. No menu **File**, seleccione **Totals** utilizando os botões ▲ / ▼. Prima o botão **Vermelho**.
2. Seleccione **Reset Totals** (Colocar Totais a Zero) utilizando os botões ▲ / ▼ e prima o botão **Vermelho**.
3. Escolha o parâmetro que pretende colocar a zero a partir do menu e confirme com o botão **Vermelho**.
  - **All** (Todos)
  - **Duration** (Duração)
  - **Calories** (Calorias)
  - **Exe.Count** (Contagem de Exercício)
  - **Distance** (Distância)
4. É visualizada a pergunta **Reset ... ? No / Yes** (Colocar a Zero ... ? Não/Sim). Para colocar o valor a zero, seleccione **Yes** (Sim) com o botão **Vermelho**. **Não é possível aceder aos dados apagados.**
5. Em alternativa, pode colocar todos os valores a zero seleccionando **All**. É visualizada a pergunta **Reset Totals?** (Colocar os Totais a Zero?). Se seleccionar **Yes** (Sim) todos os valores totais serão colocados a zero. Se seleccionar **No** (Não) voltará ao menu **Reset**.

***Nota:** Quando a memória Total values estiver cheia, a acumulação é novamente iniciada a partir de 0. Consulte os valores máximos possíveis para os Totais, na página 80.*

### Delete

Em **Delete** (Eliminar) pode apagar as sessões de exercício anteriores uma a uma, todos os exercícios ao mesmo tempo ou apenas os valores totais.

1. No menu **File**, seleccione **Delete** utilizando os botões ▲ / ▼. Prima o botão **Vermelho** para confirmar.
2. Percorra as seguintes informações utilizando os botões ▲ / ▼:
  - **Exercise:** Permite seleccionar apenas o exercício que pretende eliminar.
  - **All Exes:** Permite eliminar todos os exercícios da memória premindo apenas um botão.
  - **Totals:** Permite eliminar os valores totais um a um ou todos os totais ao mesmo tempo.
3. É visualizada a pergunta **Delete Exercise? / Reset...? No / Yes** (Eliminar Exercício? / Colocar a Zero ...? Não/Sim). Seleccione **Yes** e confirme com o botão **Vermelho**.
  - Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

## 4. DEFINIÇÕES



**SETTINGS**  
(Definições):

▶ **Exercise**  
(Exercício)



**Features**  
(Funcionalidades)



**User** (Utilizador)



**General** (Geral)



**Watch**  
(Relógio) ◀

No menu **Settings** pode visualizar ou alterar as definições do computador de corrida. As definições também podem ser configuradas e transferidas para o computador de corrida através de um PC. Para obter mais informações, consulte a página 70.

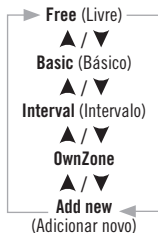
Para definir os parâmetros:

- Seleccione ou regule utilizando os botões ▲ / ▼.
- Ao regular um determinado parâmetro, os valores são apresentados mais rapidamente se premir o botão ▲ / ▼ sem libertar.
- Aceite a selecção e avance no menu premindo o botão **Vermelho**.
- Cancele a selecção ou volte ao modo ou menu anterior premindo o botão **Stop**.

**Sugestão:** Para obter informações sobre os benefícios que as funcionalidades do computador de corrida podem trazer às suas sessões de exercício, consulte as sugestões para corrida e exercício apresentadas em [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com).



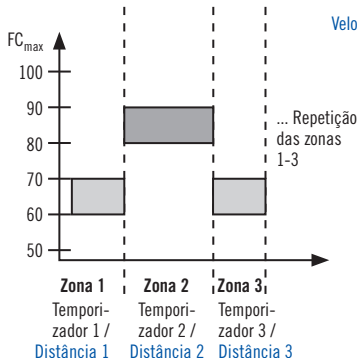
**EXERCISE**  
(Exercício):



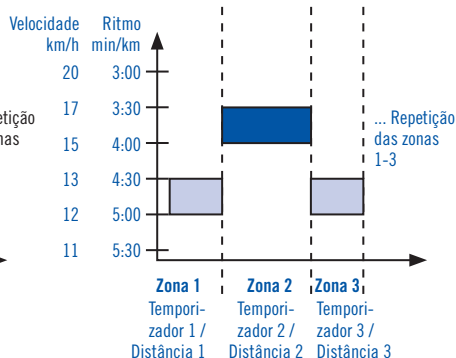
## 4.1 DEFINIÇÕES DAS SESSÕES DE EXERCÍCIO

Fazer exercício em zonas-alvo é benéfico para a saúde. O exercício em zonas-alvo significa que um exercício foi dividido entre 1 a 3 zonas de acordo com a frequência cardíaca, **velocidade ou ritmo**. O fim de uma zona é marcado com um temporizador. **Em alternativa, o fim de uma zona pode ser marcado com uma distância.**

Um exemplo de exercício em zonas-alvo baseadas na frequência cardíaca:



Um exemplo de exercício em zonas-alvo baseadas na velocidade/ritmo:



## O computador de corrida oferece três tipos de exercícios predefinidos efectuados em zonas-alvo:

<b>Basic</b>	Zona 1	Frequência cardíaca na zona de desporto 3	Sem Temporizador / <a href="#">Distância</a>
--------------	--------	---	--

Treino básico com intensidade moderada. Duração sugerida, por exemplo, 45 minutos.

<b>Interval</b> (Intervalo)	Zona 1	Frequência cardíaca na zona de desporto 2	Temporizador: 5 minutos
	Zona 2	Frequência cardíaca na zona de desporto 4	Temporizador: 3 minutos

Treino básico intervalado. É bom para os utilizadores que não estão habituados a efectuar treino intervalado. O exercício começa com um aquecimento de 5 minutos seguido de um intervalo de 3 minutos e um período leve de recuperação de 5 minutos, que será repetido, por exemplo, 4 vezes. O exercício termina com um arrefecimento de 5 minutos.

<b>OwnZone</b>	OwnZone	65 a 85% da frequência cardíaca máxima	Sem Temporizador / <a href="#">Distância</a>
----------------	---------	--	--

Exercícios básicos baseados na OwnZone (boa forma diária) com intensidade moderada. Duração sugerida, por exemplo, 45 minutos. Para mais informações sobre a OwnZone, consulte a página 59.

Quando inicia o treino, pode seleccionar facilmente um exercício predefinido a partir das definições do computador de corrida. Por exemplo, se executar o mesmo percurso todas as terças-feiras, basta seleccionar o exercício sempre que for correr.

1. Em **Settings** (Definições) prima o botão **Vermelho** e seleccione **Exercise** (Exercício) no menu. Confirme com o botão **Vermelho**.
2. Seleccione o exercício pretendido utilizando os botões ▲ / ▼. Prima o botão **Vermelho**.
  - **Free** (Livre) (Sem predefinições para o exercício. Pode fazer qualquer exercício.)
  - **Basic** (Básico)
  - **Interval** (Intervalo)
  - **OwnZone**
  - **Add new** (Adicionar novo) (Pode adicionar os seus próprios exercícios.)
3. Depois de seleccionar o modo pretendido do exercício tem as seguintes opções para poder geri-lo:
  - **Select** (Seleccionar)
  - **View** (Visualizar)
  - **Edit** (Editar)
  - **Rename** (Mudar o nome)
  - **Default** (Predefinição)

## Seleccionar um Exercício

Se escolher **Select** pode definir o exercício como predefinição quando iniciar um novo exercício.

1. No menu **Exercises** (Exercícios) seleccione o exercício utilizando os botões ▲ / ▼. Prima o botão **Vermelho** para confirmar.
2. Escolha **Select** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. É apresentada a indicação **Selected as default exercise** (Seleccionado como exercício predefinido). Prima o botão **Vermelho** para confirmar. Quando iniciar um novo exercício, este será a predefinição.



## Visualizar um Exercício

Se escolher **View** (Visualizar) pode verificar as predefinições do exercício.

1. No menu **Exercises** (Exercícios) seleccione o exercício com os botões ▲ / ▼. Prima o botão **Vermelho** para confirmar.
2. Seleccione **View** (Visualizar) no menu com os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Percorra os valores com os botões ▲ / ▼:
  - nome do exercício
  - limites alvo da frequência cardíaca / [velocidade](#) / [ritmo](#) de cada zona
  - temporizadores
  - tempo / [distância](#) de cada zona

*Nota: Os valores são diferentes de acordo com o exercício escolhido e respectivas definições.*

## Editar um exercício

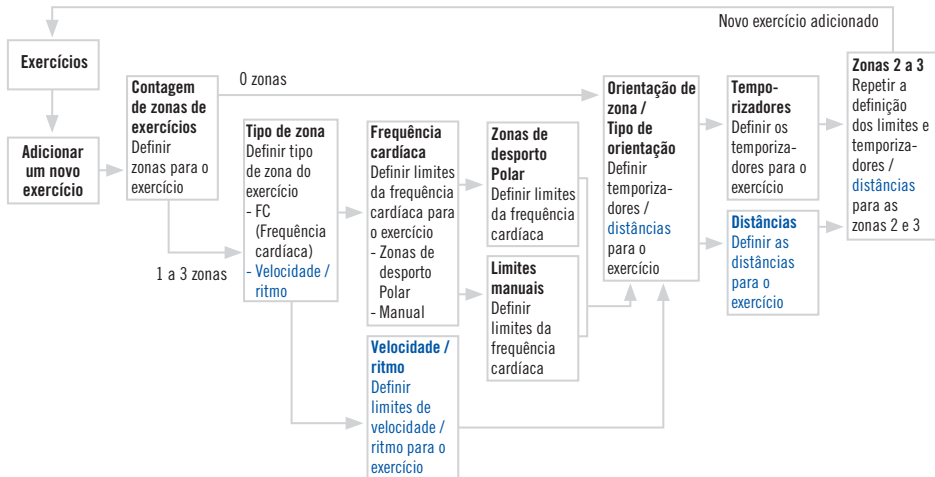
Se pretende modificar um exercício predefinido (**Basic** ou **Interval**) de modo que este se ajuste às suas necessidades, consulte o processo de adição de exercícios.

1. No menu **Exercises** (Exercícios) seleccione o exercício com os botões ▲ / ▼. Não é possível editar o exercício no modo **Free** (Livre). Prima o botão **Vermelho** para confirmar.
2. Seleccione **Edit** com os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Consulte o processo de adição de exercícios abaixo.

## Adicionar um novo exercício

Também é possível adicionar os seus próprios exercícios às definições do computador de corrida. Em primeiro lugar, pode definir entre 0 a 3 zonas para cada exercício e definir os limites da frequência cardíaca [ou os limites da velocidade/ritmo](#) para cada zona. Em segundo lugar, pode definir os temporizadores [ou a distância](#) que o vão orientar durante o exercício.

O diagrama abaixo descreve o processo de adição



**Para adicionar um novo exercício com 1 a 3 zonas:**

1. No menu **Exercises** (Exercícios) escolha **Add new** (Adicionar novo) com os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
2. Defina o número de *zonas* a incluir no exercício.

## Contagem de Zonas de Exercício

- 0 a 3 (Se seleccionar 0 zonas, obtenha mais informações na página seguinte.\*)
3. Defina o *tipo de zona* para o exercício (exercício baseado na frequência cardíaca [ou exercício baseado na velocidade/ritmo](#)).

### Tipo de Zona

- **Heart Rate** (Frequência Cardíaca)
    - Se seleccionar **Heart Rate** (Frequência Cardíaca) como tipo de zona, defina se pretende utilizar as zonas de desporto Polar ou os limites manuais para orientar a frequência cardíaca.
  - **SportZones** (Zonas de Desporto)
    - Defina as zonas de desporto Polar como zonas da frequência cardíaca para o exercício.
    - **HR Zone 1:** Defina a zona de desporto (por exemplo, Z1: 50-59% etc.) e confirme com o botão **Vermelho**.  
→ Continue a partir do passo 4.
  - **Manual**
    - Defina manualmente a zona da frequência cardíaca para o exercício.
    - **HR Zone 1:** Defina o limite superior e o limite inferior para a zona e confirme com o botão **Vermelho**.  
→ Continue a partir do passo 4.
  - **Velocidade/Ritmo** (a opção depende da visualização da velocidade)
    - Se escolher velocidade ou ritmo para o tipo de zona, as zonas serão definidas como valores da velocidade ou do ritmo.
    - **SpeedZone 1 ou Pace Zone 1:** (Zona de Velocidade 1 ou Zona de Ritmo 1) Defina os limites superior e inferior para a zona e confirme com o botão **Vermelho**.  
→ Continue a partir do passo 4.
4. Defina se pretende ouvir *um temporizador* quando necessitar de alterar de uma zona para outra [ou se pretende alterar a zona após uma distância especificada](#).



## Orientação de Zona

- **Timers** (Temporizadores)
    - **Zone 1 timer** (Temporizador da zona 1): Defina o temporizador para a zona (minutos e segundos).
  - **Distances** (Distâncias)
    - **Zone 1 distance** (Distância da zona 1): Defina a distância para a zona (quilómetros ou milhas, de acordo com a selecção da unidade).
  - **Off**
    - Desactive os temporizadores e as distâncias. Isto significa que não terá orientação para mudar de zona durante o exercício.
5. Após a definição da primeira zona é apresentada a indicação **Zone 1 OK!** Se definiu mais do que 1 zona para o exercício, repita os passos 3 e 4 até definir todas as zonas.
6. Quando o exercício estiver preparado, é apresentada a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O computador de corrida volta automaticamente ao menu Exercises (Exercícios).

O novo exercício será adicionado ao menu Exercises (Exercícios) onde poderá seleccioná-lo para o seu treino.

### \*Para adicionar um novo exercício sem zonas:

Também é possível adicionar um exercício sem zonas. Isto significa que não terá orientação para mudar de zona durante o exercício. Neste caso, pode alterar a zona durante o exercício com o **ZoneLock** (Bloqueio de Zona). Para mais informações sobre o ZoneLock, consulte a página 19. Mesmo assim, poderá utilizar os temporizadores ou as distâncias para orientar o treino.

1. No menu **Exercises** (Exercícios) escolha **Add new** (Adicionar novo) com os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
2. **Exercise Zone Count** (Contagem de Zonas de Exercício)
  - Defina o número de zonas como 0.

3. Defina se pretende ouvir *um temporizador* durante o treino (por exemplo, para se lembrar de ingerir líquidos) *ou defina uma distância* (por exemplo, para seguir os tempos das voltas sem os gravar).

### Tipo de orientação

- **Timers** (Temporizadores)
    - Defina o número de temporizadores que pretende utilizar durante o exercício.
    - **Exercise Timer Count** (Contagem do Temporizador do Exercício): 1-3
      - **Timer 1** (Temporizador 1): Defina os minutos e os segundos do temporizador.
  - **Distances** (Distâncias)
    - Defina o número de distâncias que pretende utilizar durante exercício.
    - **Exercise Distance Count** (Contagem da Distância do Exercício): 1-3
      - **Distance 1** (Distância 1): Defina a distância (quilómetros ou milhas, de acordo com a unidade seleccionada).
4. Repita o passo 3 até definir os temporizadores *ou as distâncias* do exercício.  
Quando o exercício estiver preparado, é apresentada a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado) e o computador de corrida volta automaticamente ao menu Exercises (Exercícios).

### Nota:

- **Timer** (Temporizador) significa que o computador de corrida o avisa após um período de tempo especificado.
- **Distancia** (Distância) significa que o computador de corrida o avisa após uma distância especificada.

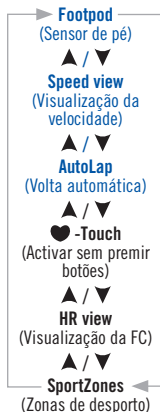
### Sugestão:

- Para obter mais informações sobre as zonas-alvo e sobre como aplicá-las no treino, consulte Limites da Zona-Alvo na página 58.
- Para programas de exercício baseados na frequência cardíaca, consulte [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) para obter mais informações.

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.



**FEATURES**  
(Funcionalidades):



## 4.2 DEFINIÇÕES DAS FUNCIONALIDADES

Em **Features** (Funcionalidades) pode definir as diferentes funções do computador de corrida. As funções ajudam-no a tirar o melhor partido das sessões de exercício.

Pode programar as seguintes funcionalidades:

- **Footpod** Ligar ou desligar (on/off) o sensor de pé e calibrá-lo.
- **Speed view** Optar por visualizar o valor da velocidade ou do ritmo.
- **AutoLap** Optar por registar as voltas automaticamente.
- **♥ -Touch** Modificar a função ♥ -Touch.
- **HR view** Seleccionar o tipo de visualização da frequência cardíaca.
- **SportZones** Seleccionar o menor valor para cada uma das cinco zonas de desporto.

1. No modo Time seleccione **Settings** (Definições), com os botões ▲ / ▼. Prima o botão **Vermelho**.
2. Seccione **Features** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Seccione a funcionalidade pretendida, prima o botão **Vermelho** e siga os passos apresentados a seguir:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<b>Footpod</b> (Sensor de pé) <ul style="list-style-type: none"> <li>• On / Off (Ligar / Desligar)</li> <li>• Calibrate (Calibrar)</li> </ul>	▲ / ▼ • seleccione a função

Se seleccionou **Calibrate**:

<b>Calibration</b> (Calibração) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Run (Corrida)</li> <li>• Manual (Manual)</li> </ul>	▲ / ▼ • seleccione o modo de calibração do sensor de pé
--	--

## Calibração em corrida:

1. O visor apresenta a indicação **Calibration Distance 1.0 km** (Distância da Calibração 1,0 km). Selecione a distância que pretende correr para calibrar o sensor de pé e prima o botão **Vermelho** para confirmar. Para medir correctamente a distância que vai percorrer pode, por exemplo, correr 400 m na pista de um estádio perto de sua casa. É importante calibrar o sensor de pé em conformidade com o tipo de terreno em que costuma correr. Este procedimento é importante para garantir a precisão da calibração. Quanto maior for a distância percorrida, mais precisos serão os resultados da calibração.
2. A indicação **Press Start And Run ...km** (Prima Começar e Corra ...km) é apresentada no visor. Ligue o sensor de velocidade premindo o botão vermelho do sensor de pé sem libertar, até activar a luz verde intermitente.
3. Prima o botão **Vermelho** e comece a correr dando o primeiro passo com o pé que tem o sensor, a partir da linha de partida, e percorra a distância previamente definida a um ritmo constante.
4. A indicação **Press OK After ...km** (Prima OK Após ...km) é apresentada no visor. Pare exactamente na linha que delimita a distância predefinida. Prima o botão **Vermelho**.
5. A indicação **Stand Still! Receiving Data.** (Fique parado! A Receber Dados) é apresentada no visor. Pare com os braços para baixo e aguarde até o computador de corrida acabar de receber os dados.
6. Quando a calibração é efectuada com êxito, a indicação **Footpod Calibration Complete! Factor** (Calibração do Sensor de pé Concluída! Factor) e o valor da calibração são apresentados no visor. A unidade passa a utilizar o novo factor de calibração.
7. Se ocorrer falha da calibração, a indicação **Footpod Calibration Failed!** (Falha na Calibração do Sensor de pé!) é apresentada no visor. Se cancelar a calibração premindo o botão **Stop**, a mensagem **Footpod Calibration cancelled** (Calibração do Sensor de pé cancelada) é apresentada no visor. Se a calibração falhar ou se a cancelar, a unidade continuará a utilizar o factor de calibração anteriormente calculado.

## Calibração manual:

Se souber o factor e calibração (i.e. se já tiver calibrado o sensor de pé), pode defini-lo manualmente. O factor de Calibração é calculado como a razão entre a distância real e a distância não calibrada. Por exemplo, se correr 1200 metros e a unidade de pulso indicar uma distância de 1180 metros, o factor de Calibração deve ser ajustado para  $1200/1180 = 1,017$ .

1. O visor apresenta a indicação **Calibration Factor 1.000** (Factor de Calibração 1,000), com o número intermitente. Regule o valor e confirme com o botão **Vermelho**.
2. A indicação **Calibration Complete! Factor** (Calibração Concluída! Factor) e o valor predefinido são apresentados no visor. Prima o botão **Vermelho** para voltar ao visor anterior.

### Nota:

- Se o computador de corrida não conseguir captar o sinal do sensor de pé, a indicação **Footpod not detected!** (Sensor de pé não detectado!) é apresentada no visor. Verifique se o sensor de pé está ligado e a funcionar, e comece o processo de Calibração desde o início. Se ocorrerem mais problemas, consulte o capítulo Perguntas Mais Frequentes, na página 77.
- A Calibração é efectuada em unidades métricas. Isto deve-se ao facto do local mais universal para a calibração ser a pista de 400 m, mesmo em países que utilizam unidades imperiais.

## Prossiga com as outras definições:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<b>Speed view</b> (Visualização da Velocidade) <ul style="list-style-type: none"><li>• km/h ou mph</li><li>• min/km ou min/mi</li></ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione a visualização da velocidade ou do ritmo (consoante a unidade seleccionada)</li></ul>
<b>AutoLap</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• On (Activada)</li><li>• Off (Desactivada)</li></ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione a distância a partir da qual o seu computador de corrida deve contar uma volta automaticamente (0.4-10.0 km / 0.2-6.2 mi)</li></ul>

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<b>♥ -Touch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Show limits (Mostrar limites)</li> <li>Take Lap (Percorrer volta)</li> <li>Change view (Mudar visualização)</li> <li>Light (Luz)</li> <li>Off (Desligar)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione a função</li> </ul> É apresentada a indicação ➡ <b>(Feature) selected</b> (funcionalidade seleccionada).
<b>HR view</b> (Visualização da FC) <ul style="list-style-type: none"> <li>HR (FC)</li> <li>HR% (FC%)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione o valor</li> </ul>
<b>SportZones</b> (Zonas de Desporto) <ul style="list-style-type: none"> <li>Zone low limits (Limites inferiores da zona)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione o menor valor para cada uma das cinco zonas de desporto</li> </ul> É apresentada a indicação ➡ <b>SportZones OK</b> (Zonas de Desporto OK).

**Sugestão:** Active a função AutoLap quando estiver a correr. Uma volta automática de 1 km é muito útil quando participar em provas com 5 a 42 km de extensão pois permite-lhe melhorar e rever mais facilmente a sua prestação.

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.



**USER**  
(Utilizador):



### 4.3 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR

A introdução de dados pessoais correctos garante o desempenho das funções do seu computador de corrida com o mais alto grau de precisão. É importante que indique valores tão precisos quanto possível.

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings**. Selecciona com o botão **Vermelho**.
2. Percorra o menu utilizando os botões ▲ / ▼ até visualizar a opção **User** e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Siga os passos referidos a seguir:

***Nota:** As unidades de peso e de altura dependem da selecção efectuada. É possível alterar as unidades nas definições gerais. Para aceder às definições gerais prima **Stop** e seleccione **General > Units** (Geral > Unidades).*

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
4. <b>Weight (Peso)</b> • kg • lb (libras)	▲ / ▼ • seleccione o peso
5. <b>Height (Altura)</b> • cm • ft / in (pés/polegadas)	▲ / ▼ • seleccione a altura

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
6. <b>Birthday</b> (Data de nascimento) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Day / Month (Dia/Mês)</li> <li>• Month / Day (Mês/Dia)</li> <li>• Year (Ano)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h)</li> </ul> ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h)</li> </ul> ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o ano</li> </ul>
7. <b>Sex</b> (Sexo) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Male / female (Masculino/feminino)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o sexo</li> </ul>
8. <b>Activity</b> (Actividade) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Top (Máxima)</li> <li>• High (Forte)</li> <li>• Moderate (Moderada)</li> <li>• Low (Ligeira)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o nível de actividade</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Verifique o seu nível de actividade na página 50.</p>
9. <b>Heart Rate</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HR max (FCmax)</li> <li>• HR sit (FCsnt)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o valor da <math>FC_{max}</math>, se souber o <b>valor da sua frequência cardíaca máxima actual determinada através de testes médicos adequados</b>. O valor da frequência cardíaca máxima baseada na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando define este valor pela primeira vez.</li> <li>• Seleccione o valor da frequência cardíaca na posição de sentado.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Para obter mais informações sobre a <math>FC_{max}</math> e <math>FC_{snt}</math>, consulte a página seguinte.</p>



Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
10. <b>VO<sub>2</sub> max</b>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione um valor se souber <b>a sua VO<sub>2</sub>max actual determinada através de testes médicos adequados</b>. O valor calculado para si ou o seu último valor é apresentado no visor como valor predefinido.</li> </ul> <p><i><b>Nota:</b> Para obter mais informações sobre a VO<sub>2</sub>max, consulte a página seguinte.</i></p>

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### Valor da frequência cardíaca máxima (FC<sub>max</sub>)

A FC<sub>max</sub> é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC<sub>max</sub> é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A FC<sub>max</sub> também é útil para determinar a intensidade do exercício. O método mais exacto para determinar a sua FC<sub>max</sub> é realizar uma prova de esforço.

### Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (FC<sub>snt</sub>)

A FC<sub>snt</sub> é utilizada para calcular o consumo de energia. Para determinar facilmente a FC<sub>snt</sub>, coloque o transmissor, sente-se e não execute qualquer actividade física. Após dois ou três minutos, prima o botão **Vermelho** no modo Time para visualizar a frequência cardíaca. Acabou de determinar a sua FC<sub>snt</sub>. Para calcular a FC<sub>snt</sub> com mais exactidão, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

## Consumo máximo de Oxigénio ( $VO_{2max}$ )

O  $VO_{2max}$  é utilizado para calcular o dispêndio de energia. O  $VO_{2max}$  é a capacidade máxima do organismo para consumir oxigénio durante o esforço máximo. Também é conhecido como a capacidade aeróbica máxima ou absorção máxima de oxigénio. O  $VO_{2max}$  é um determinante da boa forma aeróbia (cardiovascular) comumente utilizado. A boa forma aeróbia está relacionada com o nível de funcionamento do seu sistema cardiovascular no transporte e utilização do oxigénio no organismo. A forma mais precisa de medir o seu  $VO_{2max}$  é através de uma prova de esforço. Se souber o valor exacto da absorção máxima de oxigénio determinada através de testes adequados, seleccione esse valor. Se não souber o valor deste parâmetro, pode determinar um valor idêntico, o OwnIndex, realizando o Teste de Fitness. Para obter mais indicações consulte a página 65.

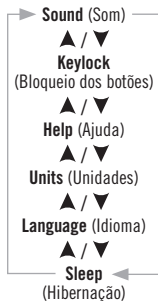
## Nível de actividade

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física. Seleccione a alternativa que melhor descreve o volume total e intensidade da sua actividade física nos últimos três meses.

- **Top** (Máxima) Pratica regularmente exercício físico intenso, pelo menos, 5 vezes por semana. Faz exercício, por exemplo, para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
- **High** (Forte) Faz exercício regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, a uma intensidade elevada. Por exemplo, corre 10 a 20 km/6 a 12 milhas por semana ou dedica 2 a 3 horas por semana a uma actividade física equivalente.
- **Moderate** (Moderada) Pratica desportos recreativos regularmente. Por exemplo, corre 5 a 10 km/3 a 6 milhas por semana ou dedica 1/2 a 2 horas por semana a actividades físicas idênticas, ou o seu trabalho obriga-o a uma actividade física modesta.
- **Low** (Ligeira) Não pratica desportos recreativos programados ou actividades físicas intensas regularmente. Por exemplo, faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico ocasionalmente, o suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração.



**GENERAL**  
(Geral):



## 4.4 DEFINIÇÕES GERAIS

No modo General Settings (Definições Gerais) pode visualizar e alterar as definições gerais. As diversas funções permitem-lhe tratar os dados no computador de corrida.

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Seleccione **General** e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Siga os passos referidos a seguir:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<p>4. <b>Sound (Som)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volume Vol 2 / Vol 1 / Off (Desligado)</li> <li>• TZ Alarm (Alarme da zona-alvo) On (Ligado) / Off (Desligado)</li> </ul>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione o nível de volume (do som dos botões, actividade e temporizador / <a href="#">distância</a>)</li> <li>• ▲ / ▼ • ligue / desligue o alarme da zona-alvo</li> </ul>
<p><b>Nota:</b> Se seleccionar a opção <b>TZ Alarm</b> (Alarme da Zona-alvo), o computador de corrida emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco sempre que a frequência cardíaca estiver abaixo ou acima da zona-alvo da frequência cardíaca. O alarme da zona-alvo e o alarme do relógio tocam, mesmo se desligar o volume.</p>	
<p>5. <b>Keylock</b> (Bloqueio dos botões)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual / Automatic (Manual / Automático)</li> </ul>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione a opção pretendida</li> </ul>
<p><b>Nota:</b> Se seleccionar o bloqueio automático dos botões, este é activado se não premir nenhum botão durante 1 minuto.</p>	

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<b>6. Help</b> (Ajuda) <ul style="list-style-type: none"> <li>On / Off (Activado / Desactivado)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione a opção pretendida</li> </ul>
<p><b>Nota:</b> Se a função <b>Help</b> estiver activada, obterá notas de ajuda para o orientar nas funções. Por exemplo, será informado de que foram captados sinais do sensor. As notas de ajuda ajudá-lo-ão a utilizar o seu computador de corrida.</p>	
<b>7. Units</b> (Unidades) <ul style="list-style-type: none"> <li>kg / cm / km</li> <li>lb / ft / mi</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione as unidades</li> </ul>
<b>8. Language</b> (Idioma) <ul style="list-style-type: none"> <li>English (Inglês)</li> <li>Deutsch (Alemão)</li> <li>Español (Espanhol)</li> <li>Français (Francês)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione o idioma</li> </ul>
<b>9. Sleep</b> (Hibernação) <ul style="list-style-type: none"> <li>Activate sleep mode? No / Yes (Activar hibernação? Não / Sim)</li> </ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> <li>selecione o valor</li> </ul>
<p><b>Nota:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>É possível activar o modo de hibernação no computador de corrida se não o utilizar durante algum tempo. O modo hibernação aumenta a duração da pilha. Pode voltar a activar o computador de corrida premindo um botão qualquer. A indicação <b>Turn Display On No / Yes</b> (Ligar o visor? Não/Sim) é apresentada no visor. Se escolher <b>Yes</b> (Sim) com o botão <b>Vermelho</b>, o computador é activado e funciona normalmente. Para voltar a activar o modo de hibernação, selecione <b>No</b> (Não) com o botão <b>Vermelho</b> ou prima o botão <b>Stop</b>.</li> <li>O alarme do relógio também funciona no modo de hibernação.</li> </ul>	

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.



**WATCH**  
(Relógio):



## 4.5 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Quando não estiver a fazer exercício pode utilizar o computador de corrida como um relógio. Para alterar as definições do relógio, siga os passos apresentados neste capítulo.

### 4.5.1 EVENTO

A chave para manter elevada a motivação do treino é ter em mente um determinado evento. Pode definir um evento na memória do computador de corrida. Com o contador de eventos pode controlar o número exacto de dias até ao evento seguinte. No modo Time, pode definir o contador de eventos no visor do computador de corrida premindo o botão ▲ sem libertar.



1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Seleccione **Watch** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Seleccione o **Event** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.

4. Para visualizar e alterar as definições do evento, siga os passos referidos a seguir:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
5. <b>Event</b> (Evento) • View (Visualização)	▲ / ▼ • visualize o evento

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (Data) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Day / Month (Dia/Mês) ou</li> <li>- Month / Day (Mês/Dia)</li> </ul> </li> </ul>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seleccione a data do evento (a ordem depende das definições da unidade)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rename (Mudar o nome)</li> </ul>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mude o nome do evento seleccionando as letras com os botões ▲ / ▼ e confirmando com o botão <b>Vermelho</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delete (Eliminar)</li> </ul>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apague o evento</li> </ul>

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

#### 4.5.2 ALARME

É possível definir o alarme para emitir um sinal sonoro num determinado momento:

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Seleccione **Watch** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Seleccione **Alarm** e confirme com o botão **Vermelho**.

4. Para alterar as definições do alarme, siga os passos referidos a seguir:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
5. <b>Alarm</b> (Alarme) 🔔 <ul style="list-style-type: none"><li>• Off (Desligado)</li><li>• Once (Uma vez)</li><li>• Mon-Fri (Seg-Sex)</li><li>• Daily (Diário)</li></ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione o modo Alarm</li></ul>
6. <b>AM / PM</b> (para o formato de 12h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione AM ou PM</li></ul>
7. <b>Hours</b> (Horas)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione as horas</li></ul>
8. <b>Minutes</b> (Minutos)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione os minutos</li></ul>

O Alarme funciona em todos os modos excepto no modo Exercise. Quando o alarme soa, a indicação **Alarm! Snooze?** (Alarme! Pausa Temporária?) é apresentada no visor juntamente com a luz de retroiluminação intermitente. O alarme toca durante um minuto, a menos que prima **Stop** e o desligue. Para atrasar o alarme mais 10 minutos, prima os botões ▲ / ▼ ou o botão **Vermelho**: a indicação **Snooze** (Pausa Temporária) é apresentada no visor, iniciando-se a contagem deste período de tempo. O alarme soa novamente após 10 minutos. Para cancelar a pausa temporária e o Alarme, prima **Stop** no modo Snooze.

**Em alternativa**, no modo Time, pode aceder rapidamente às definições do Alarme no menu Rápido premindo o botão da **Luz** sem libertar.

**Nota:**

- Se o símbolo de pilha fraca ➡ for apresentado no visor, não é possível activar o alarme.
- O alarme emite um sinal sonoro mesmo que o som tenha sido desactivado nas definições gerais.

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### 4.5.3 FUSOS HORÁRIOS

Para o ajudar a seguir os diferentes fusos horários, pode definir dois fusos horários no computador de corrida.

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Selecciona **Watch** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Selecciona **Time 1** e confirme com o botão **Vermelho**.
4. Para alterar as definições, siga os passos apresentados a seguir:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
5. <b>Time 1</b> (Fuso horário 1) • 24 h / 12 h	▲ / ▼ • seleccione o formato da hora
6. <b>Hours</b> (horas)	▲ / ▼ • seleccione as horas
7. <b>Minutes</b> (minutos)	▲ / ▼ • seleccione os minutos

Depois de definir o **Fuso horário 1**, defina o **Fuso horário 2**:

<b>Time 2</b> (Fuso horário 2)	▲ / ▼ • seleccione as horas (a diferença em horas, para menos ou para mais do <b>Fuso horário 2</b> em relação ao <b>Fuso horário 1</b> )
--------------------------------	--

Pode seleccionar o fuso horário nas definições do relógio.

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Selecciona **Watch** (Relógio) com os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Selecciona a opção **Time Zone** (Fuso horário) do menu, utilizando os botões ▲ / ▼ e escolha **Time 1** (Fuso horário 1) ou **Time 2** (Fuso horário 2). É apresentada a indicação **Time 1 in use** (A utilizar o Fuso horário 1) ou **Time 2 in use** (A utilizar o Fuso horário 2).



No modo Time pode alterar o fuso horário premindo o botão ▼ sem libertar. O número 2, para além da hora, indica que o fuso horário 2 está a ser utilizado.

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

#### 4.5.4 DATA

Para definir a data:

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Selecciona **Watch** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Selecciona **Date** no menu Watch e confirme com o botão **Vermelho**.
4. Para alterar as definições, siga os passos abaixo:

Indicação no visor:	Prima ▲ / ▼ para definir e o botão Vermelho para aceitar
<b>Date</b> (Data) <ul style="list-style-type: none"><li>• Month / Day (Mês/Dia)</li><li>• Day / Month (Dia/Mês)</li><li>• Year (Ano)</li></ul>	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"><li>• seleccione o dia, mês e ano (a ordem depende das unidades seleccionadas)</li></ul>

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

## 5. LIMITES DA ZONA-ALVO

Durante o exercício, as diferentes zonas da frequência cardíaca produzem benefícios diferentes para a saúde e forma física. As zonas da frequência cardíaca adequadas dependem do seu objectivo e da sua condição física geral. O computador de corrida oferece-lhe três formas de utilizar as zonas-alvo da frequência cardíaca: OwnZone, zonas de desporto Polar e limites manuais. **Em alternativa, pode seleccionar limites baseados na sua velocidade ou ritmo (necessita de utilizar o sensor de pé).**


Para obter mais informações sobre as zonas-alvo e para obter um programa de exercício personalizado, consulte [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com).

Para definir os limites da frequência cardíaca da sua sessão de exercício, siga os passos abaixo:

1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Settings**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Selecciona **Exercise** (Exercício) e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Selecciona o exercício que pretende modificar e prima o botão **Vermelho**. Não é possível modificar os exercícios no modo Free e OwnZone.
4. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Edit** (Editar). Confirme com o botão **Vermelho**.
5. Continue a edição do exercício. Para obter mais instruções, consulte o capítulo Definições do Exercício, na página 35.

❗ **Alarme da Zona-alvo:** Com o alarme da zona-alvo pode certificar-se de que está a fazer exercício com a intensidade adequada. No modo **Exercise**, quando o alarme da zona-alvo está activado, o símbolo ❗ é exibido. O computador de corrida emite um sinal sonoro se estiver acima ou abaixo dos seus limites. Se seleccionar os limites da zona-alvo baseados na frequência cardíaca e estiver fora da zona-alvo, o valor da frequência cardíaca fica intermitente e a unidade de pulso emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco. **Se seleccionar a velocidade ou o ritmo baseado nos limites da zona-alvo e não permanecer dentro dos limites, o computador de corrida emite um sinal sonoro.** É possível activar e desactivar o alarme no menu **Settings > General > Sound > TZ Alarm** (Definições > Geral > Som > Alarme da Zona-alvo) ou durante o exercício, premindo o botão da **Luz** sem libertar e seleccionado **TZ Alarm** (Alarme da Zona-alvo) com os botões ▲ / ▼. É exibida a mensagem **TargetZone Alarm On** (Alarme da Zona-alvo Activado) ou **Target Zone Alarm Off** (Alarme da Zona-alvo Desactivado) (se a função Help (Ajuda) estiver activada).

### Nota:

- Quando os limites da zona-alvo não estão activados, o alarme da zona-alvo não emite nenhum sinal sonoro no modo de gravação do exercício, e as informações da zona-alvo não serão colocadas no ficheiro File.
  - Os sons e a luz de retroiluminação da unidade de pulso são desactivados quando o símbolo de pilha fraca  é visualizado. No entanto, o alarme funcionará uma vez se for definido antes do símbolo ser visualizado.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

## 5.1 LIMITES DA OWNZONE

O computador de corrida consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca para o exercício aeróbico (cardiovascular). Esta funcionalidade é designada por OwnZone (OZ). A OwnZone garante-lhe que o exercício é efectuado dentro de limites de segurança.

A funcionalidade OwnZone determina a sua *zona de exercício pessoal* baseada nas variações da frequência cardíaca. Para a maior parte dos adultos, a OwnZone corresponde a 65 a 85% da frequência cardíaca máxima. A OwnZone varia diariamente, de acordo com a condição física e estado psíquico (por exemplo, se ainda não tiver recuperado do exercício anterior ou se estiver stressado). Os limites da OwnZone podem ser determinados durante um período de aquecimento com a duração de 1 a 5 minutos, a andar, correr ou praticar qualquer outro desporto. A ideia é iniciar o exercício com um período de aquecimento lento, a uma intensidade ligeira, e seguidamente aumentar gradualmente a intensidade do exercício, aumentando a frequência cardíaca.


A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Algumas patologias podem impedir a determinação OwnZone baseada na variação da frequência cardíaca, como é o caso da hipertensão arterial, de algumas arritmias cardíacas e de algumas medicações.

### Determinar os Limites da Frequência Cardíaca da sua Ownzone

*Antes de determinar a OwnZone, certifique-se de que:*

- Introduziu correctamente os dados do utilizador.
- Seleccionou o exercício **OwnZone**. Sempre que iniciar o exercício OwnZone o computador de corrida determina a sua OwnZone automaticamente.

*Deve voltar a definir a OwnZone:*

- Quando alterar o ambiente do exercício ou o modo do exercício.
  - Se voltar a fazer exercício depois de uma pausa de mais de uma semana.
  - Ao iniciar o exercício, se sentir que não está bem fisicamente. Por exemplo, se estiver stressado, se não tiver recuperado da sessão de exercício anterior ou se não se sentir bem.
  - Depois de alterar os dados do utilizador.
1. Comece o exercício de acordo com o descrito no capítulo Exercício, na página 9.
  2. Depois de premir o botão **Vermelho** e iniciar o exercício, é apresentada a indicação **Finding OwnZone** (A Localizar a Ownzone) e é iniciada a determinação da OwnZone  \_\_\_\_\_. O símbolo da OwnZone é exibido no visor.

**Em alternativa**, para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima o botão **Vermelho**.

A determinação da OwnZone é efectuada em cinco etapas.

OZ▶ \_\_\_\_\_ Ande devagar durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/50% da  $FC_{max}$  durante esta primeira etapa. Após cada etapa ouvirá um sinal sonoro (se as definições do som estiverem activadas) e o visor é automaticamente iluminado (se tiver ligado a luz de retro-iluminação), indicando o final da etapa.

OZ▶▶ \_\_\_\_\_ Ande normalmente durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/5% da  $FC_{max}$ .

OZ▶▶▶ \_\_\_\_\_ Ande num passo apressado durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/5% da  $FC_{max}$ .

OZ▶▶▶▶ \_\_\_\_\_ Corra devagar durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/5% da  $FC_{max}$ .

OZ▶▶▶▶▶ Corra numa passada rápida durante 1 minuto.



3. Numa determinada altura, durante as cinco etapas, serão emitidos dois sinais sonoros. A OwnZone está determinada. Se a determinação tiver sido efectuada com êxito, são exibidos a indicação **OwnZone**

**Updated** (OwnZone Actualizada) e os valores limite determinados. Os limites são apresentados em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC), consoante as definições efectuadas.



4. Se cancelar a determinação da OwnZone premindo o botão **Vermelho** ou se a determinação não tiver sido concluída com êxito, serão utilizados os limites da OwnZone anteriormente

determinados. A indicação **OwnZone Limits** (Limites da OwnZone) e os respectivos valores serão apresentados no visor. Se estiver a determinar a sua OwnZone pela primeira vez e cancelar o processo, serão utilizados limites baseados na sua idade.

Pode prosseguir a sessão de exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para maximizar os benefícios da sessão de exercício.

***Nota:** O tempo utilizado para determinar a OwnZone foi incluído no exercício, pelo que o exercício começou a ser gravado desde o momento em que o iniciou.*

Para obter mais informações sobre a OwnZone, consulte [www.polar.fi](http://www.polar.fi) e [www.polarownzone.com](http://www.polarownzone.com).

## 5.2 ZONAS DE DESPORTO POLAR

Também pode optar por deixar que as suas sessões de exercício sejam orientadas pelas zonas de desporto Polar. As zonas de desporto Polar representam um novo nível de eficácia no treino baseado na frequência cardíaca. O exercício físico é dividido em cinco zonas de desporto baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. As zonas de desporto são uma forma fácil de seleccionar e controlar a intensidade dos exercícios e de fazer programas de exercício baseados nas zonas de desporto Polar.

Zona-Alvo	Intensidade em % da FC <sub>max</sub>	Exemplo de Duração	Benefício Fisiológico/Efeito do Treino
<b>5 MAXIMUM</b> (Máxima)	90-100%	0-2 minutos	> Tonifica o sistema neuromuscular > Aumenta a velocidade máxima de sprint
<b>4 HARD</b> (Forte)	80-90%	2-10 minutos	> Aumenta a tolerância anaeróbica > Aumenta a endurance de alta velocidade
<b>3 MODERATE</b> (Moderada)	70-80%	10-40 minutos	> Aumenta a potência anaeróbica > Melhora a circulação sanguínea
<b>2 LIGHT</b> (Ligeira)	60-70%	40-80 minutos	> Aumenta o metabolismo > Aumenta a endurance anaeróbica > Fortifica o organismo para tolerar treino com intensidade mais elevada
<b>1 VERY LIGHT</b> (Muito Ligeira)	50-60%	20-40 minutos	> Ajuda e acelera a recuperação após exercícios mais pesados

A corrida na zona de desporto 1 é executada a uma intensidade muito baixa. A ideia principal do exercício físico é melhorar o seu nível de desempenho durante a recuperação após o treino, e não através do treino em si. Por vezes, o treino pode ter sido tão intenso, que no dia seguinte ainda não está recuperado! Nesse caso, pode acelerar o processo de recuperação fazendo exercício com uma intensidade muito ligeira.

O exercício de endurance é efectuado na zona de desporto 2. A corrida nesta zona caracteriza-se por um exercício aeróbico fácil. O exercício de endurance é uma parte essencial de qualquer programa de treino para corredores. De facto, o exercício de endurance é a base de qualquer plano de treino. O treino de longa duração nesta zona ligeira apresenta um consumo de energia eficaz. A evolução no treino de endurance requer persistência.

A energia aeróbica é melhorada na zona de desporto 3. A intensidade do treino é maior do que nas zonas de desporto 1 e 2 mas continua a ser essencialmente aeróbica. O treino na zona de desporto 3 pode consistir em períodos de intervalo seguidos de recuperação, por exemplo. Correr nesta zona é especialmente eficaz para melhorar a eficiência da circulação sanguínea no coração e músculos esqueléticos.

Se o seu objectivo for competir no máximo da sua capacidade, terá de passar para as zonas de desporto 4 e 5. Nestas zonas corre de forma anaeróbica, em intervalos máximos de 10 minutos. Quanto menor for o intervalo, maior será a intensidade. Uma recuperação suficiente entre intervalos é muito importante. O modelo de exercício nas zonas 4 e 5 foi concebido para fazer com que o corredor atinja o máximo do seu desempenho.

As zonas de desporto Polar podem ser personalizadas utilizando a  $FC_{max}$  medida. Quando corre numa determinada zona de desporto, o objectivo é utilizar toda a zona. A zona média é um bom objectivo mas não é necessário manter a frequência cardíaca sempre nesse nível.

A frequência cardíaca ajusta-se gradualmente à intensidade do treino. Por exemplo, quando passa da zona de desporto 1 para a zona de desporto 3, o tempo de adaptação do sistema circulatório e da frequência cardíaca pode ser de 3 a 5 minutos.

A resposta da frequência cardíaca a um treino com uma determinada intensidade varia de acordo com o exercício, a recuperação, o ambiente e outros factores. É por este motivo que é importante ter em atenção os seus próprios sinais de exaustão e regular o programa de treino em conformidade.

## O Computador de Corrida Orienta o seu treino com as zonas de desporto Polar

O computador de corrida oferece-lhe a possibilidade de tirar partido das zonas de desporto de uma forma muito simples. Pode seleccionar zonas de desporto, como zonas-alvo da frequência cardíaca. Pode definir os temporizadores ou distâncias para o avisar quando tem de mudar de uma zona para outra durante um exercício, mas também pode alterar a zona manualmente. Para obter mais instruções consulte o capítulo Definições do Exercício, na página 35.

As zonas de desporto Polar funcionam melhor se souber a sua frequência cardíaca máxima e os seus limiares aeróbicos e anaeróbicos. Para determinar a frequência cardíaca máxima pode utilizar a fórmula da idade (como predefinição no seu computador de corrida), a Frequência Cardíaca Máxima Prevista ( $FC_{max-p}$ ) ou determinar esse valor através de testes adequados. Utilize as zonas de desporto quando tem um objectivo desportivo (por exemplo, se treinar para uma prova específica) ou se pretende atingir determinados benefícios em cada uma das suas sessões de exercício.

A partir do serviço Web em [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com), pode transferir programas de treino para corrida, personalizados e baseados nas zonas de desporto Polar.

### 5.3 LIMITES MANUAIS

Em vez de determinar a sua zona-alvo da frequência cardíaca utilizando a OwnZone ou zonas de desporto Polar, pode definir manualmente os seus limites-alvo da frequência cardíaca.

A zona-alvo da frequência cardíaca é um intervalo entre os limites inferior e superior da frequência cardíaca, expresso em percentagem da frequência cardíaca máxima ( $FC_{\max}$ ) ou em batimentos por minuto (bpm). A  $FC_{\max}$  é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. Por defeito, a unidade de pulso calcula a  $FC_{\max}$  com base na idade (Frequência cardíaca máxima =  $220 - \text{idade}$ ). Pode obter um valor mais correcto da  $FC_{\max}$  a partir do teste da Frequência Cardíaca Máxima Prevista ( $FC_{\max-p}$ ) (para obter mais informações, consulte a página seguinte). Para determinar a  $FC_{\max}$  com mais precisão, consulte o seu médico ou um fisiologista para fazer uma prova de esforço.

A tabela abaixo apresenta as zonas-alvo da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm), calculadas a partir da idade, em intervalos de 5 anos. Anote a sua  $FC_{\max}$ , as zonas-alvo da frequência cardíaca e seleccione as zonas adequadas para o seu treino.

Idade	$FC_{\max}$	50-60% da $FC_{\max}$	60-70% da $FC_{\max}$	70-80% da $FC_{\max}$	80-90% da $FC_{\max}$	90-100% da $FC_{\max}$
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155



## 6. TESTE - TESTE DE FITNESS POLAR

O Teste de Fitness Polar é uma forma fácil, segura e rápida de calcular a capacidade aeróbica máxima e de determinar a frequência cardíaca máxima prevista. O Teste de Fitness Polar destina-se a adultos saudáveis.

### OwnIndex

O valor do OwnIndex é um valor idêntico à absorção máxima de oxigénio ( $VO_{2max}$ ), um descritor da fitness aeróbica (cardiovascular) comumente utilizado. A fitness aeróbica está relacionada com a capacidade do seu sistema aeróbico para transportar e utilizar o oxigénio para as diferentes partes do corpo. Quanto mais forte e eficiente for o seu coração, melhor é a sua forma aeróbica. A  $VO_{2max}$  é um bom indicador do desempenho nos desportos de endurance.

Se pretende melhorar a forma aeróbica, necessita de um mínimo de 6 semanas de exercício regular para observar uma reacção perceptível do seu OwnIndex. Se não estiver em forma, a sua evolução será ainda mais perceptível, enquanto os indivíduos em boa forma necessitam de mais tempo. Quanto melhor for a forma aeróbica, menores serão as melhorias do seu OwnIndex. A forma aeróbica é melhorada por exercícios que utilizam grandes grupos de músculos. Estes exercícios incluem, por exemplo, os passeios a pé, a corrida, o ciclismo, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo. Para controlar a evolução da sua forma física, comece por medir o seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor base. Depois, repita o teste aproximadamente uma vez por mês. O OwnIndex depende da frequência cardíaca em repouso, do grau de variação da frequência cardíaca em repouso, da idade, do sexo, da altura, do peso e da actividade física auto-avaliada.

### Frequência Cardíaca Máxima Prevista ( $FC_{max-p}$ )

A determinação da  $FC_{max-p}$  é efectuada ao mesmo tempo que o Teste de Fitness Polar. A determinação da  $FC_{max-p}$  prevê o valor da sua frequência cardíaca máxima com mais precisão do que a fórmula baseada na idade ( $220 - \text{idade}$ ). O método baseado na idade fornece uma estimativa grosseira e pode não ser muito preciso, especialmente para pessoas que estejam em boa forma há muitos anos ou em pessoas com mais idade. A forma mais precisa de determinar a sua frequência cardíaca máxima é através da realização de testes médicos adequados (prova de esforço realizada em tapete rolante ou bicicleta) efectuada por um médico ou fisiologista.

A alteração da frequência cardíaca máxima está, de certa forma, relacionada com a sua forma. Os exercícios regulares de endurance têm tendência para diminuir a  $FC_{max}$ . Também podem verificar-se variações consoante o desporto que pratica. Por exemplo, a  $FC_{max}$  na corrida >  $FC_{max}$  no ciclismo >  $FC_{max}$  na natação. A  $FC_{max-p}$  permite-lhe controlar as alterações da frequência cardíaca máxima originadas pelo exercício sem ter de realizar uma prova de esforço. A  $FC_{max-p}$  depende da frequência cardíaca em repouso, da variação da frequência cardíaca em repouso, da idade, do sexo, da altura, do peso, da absorção máxima de oxigénio, e da  $VO_{2max}$  (medida ou prevista). A  $FC_{max}$  mais correcta é obtida se introduzir o valor da  $VO_{2max}$  determinada por métodos clínicos, no seu computador de corrida.

## Definições do Teste de Fitness

Para efectuar o Teste de Fitness Polar necessita de introduzir as seguintes definições no computador de corrida:

- Introduza os dados do utilizador e o nível de actividade física a longo prazo nas definições do utilizador. Para obter mais informações consulte a página 47.
- Active a função  $HR_{max-p}$  se pretende obter uma previsão da frequência cardíaca máxima.
  1. No modo Time, prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Test** (Teste). Prima o botão **Vermelho**.
  2. Percorra o menu utilizando os botões ▲ / ▼ até visualizar **HR max-p** (Frequência Cardíaca Máxima Prevista). Prima o botão **Vermelho**.
  3. Seleccione **On** utilizando os botões ▲ / ▼ e confirme com o botão **Vermelho**.

## Efectuar o Teste

Para obter resultados fiáveis deverá ter em conta os seguintes requisitos básicos:

- O teste pode ser executado em qualquer local - em casa, no escritório, no ginásio - desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) e pessoas que estejam a falar consigo.
- Faça o teste sempre no mesmo local, à mesma hora e com o mesmo ambiente.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite um esforço físico muito intenso, bebidas alcoólicas ou medicamentos estimulantes no dia do teste e no dia anterior.
- Deve estar descontraído e calmo. **Deite-se e descontraia-se** durante 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.



## Iniciar o Teste

O teste demora 3 a 5 minutos a realizar.

1. No modo Time seleccione **Test** (Teste) utilizando os botões **▲** / **▼**. Prima o botão **Vermelho**.
  2. Deite-se e descontrainha-se durante 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.
  3. Prima **Start** (Iniciar) com o botão **Vermelho**. O computador de corrida começa a procurar a frequência cardíaca. A mensagem **Fitness test starts in 5 sec** (O teste de fitness inicia-se dentro de 5 segundos) e a frequência cardíaca são exibidas no visor. É iniciado o teste. É exibida a mensagem **Fitness Test Lay Down** (Teste de Fitness: Deite-se).
  4. Deite-se e descontrainha-se. Mantenha as mãos ao longo do corpo e evite fazer movimentos. Não fale com outras pessoas.
  5. Quando o teste estiver concluído ouvirá dois sinais sonoros. A indicação **Fitness test OwnIndex** (OwnIndex do teste de Fitness) e o resultado do teste são exibidos no visor. O valor obtido é guardado no menu **Trend** (Tendência). Para obter mais informações, consulte a secção Níveis de Fitness apresentada a seguir.
6. Prima o botão **▼** para visualizar a  $FC_{max-p}$  (se a opção  $HR_{max-p}$  estiver activada). O texto **Predicted maximum Heart Rate** (Frequência Cardíaca Máxima Prevista) e o valor determinado são apresentados no visor. Prima o botão **Vermelho** para confirmar.
7. É visualizada a indicação **Update to VO2 max? No / Yes** (Actualizar para VO2 max? Não / Sim). Se seleccionar **Yes** (Sim) o valor do OwnIndex é guardado nos dados do utilizador.
8. É visualizada a indicação **Update to HR max? No / Yes** (Actualizar para FC max? Não / Sim). Se seleccionar **Yes** (Sim) o valor da  $FC_{max-p}$  é guardado nos dados do utilizador.

### Nota:

- Depois de guardados nas definições do utilizador, os valores do OwnIndex e da  $FC_{max-p}$  serão utilizados como base para calcular o consumo calórico.
- Se não definiu o nível de actividade física a longo prazo em User Settings (Definições do Utilizador), é exibida a indicação **Set your personal activity level**. (Definir o nível de actividade pessoal). Prima os botões **▲** / **▼** para seleccionar **Top** (Máxima), **High** (Forte), **Moderate** (Moderada) ou **Low** (Ligeira). Para obter mais informações sobre os níveis de actividade, consulte a página 50.

- Se o computador de corrida não captar a frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste não é concluído com sucesso. A indicação **Fitness Test failed. Check sensor.** (Falha no Teste de Fitness. Verificar sensor.) é exibida no visor. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira de tecido está suficientemente justa ao corpo.

## Interromper o Teste

- É possível parar a determinação em qualquer altura durante o teste premindo o botão **Stop**. A indicação **Fitness test cancelled.** (Teste de Fitness cancelado) é visualizada durante alguns segundos. Os últimos valores do OwnIndex e da  $FC_{max-p}$  não são substituídos.



No menu **Trend** (Tendência) pode visualizar a evolução do seu OwnIndex. O menu Trend inclui os 16 valores mais recentes do OwnIndex.



No menu **HR max-p**, pode activar ou desactivar a função.

## Eliminar os valores da Tendência

Selecione o valor que pretende eliminar e prima o botão da **Luz** sem libertar. A indicação **Delete value? No / Yes** (Eliminar o valor? Não / Sim) é exibida no visor. Confirme a selecção com o botão **Vermelho**.

## Níveis de Fitness

O resultado do Teste de Fitness Polar, o seu OwnIndex, é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e a idade. Localize o seu OwnIndex na tabela, para determinar o seu actual nível de fitness aeróbica, comparativamente aos níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

Age (Idade) YEARS (ANOS)	1 VERY LOW (MUITO BAIXO)	2 LOW (BAIXO)	3 FAIR (ACEITÁVEL)	4 MODERATE (MODERADO)	5 GOOD (BOM)	6 VERY GOOD (MUITO BOM)	7 ELITE (EXCELENTE)
<b>HOMENS</b>	20-24 < 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29 < 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34 < 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39 < 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44 < 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49 < 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54 < 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59 < 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65 < 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
<b>MULHERES</b>	20-24 < 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29 < 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34 < 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39 < 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44 < 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49 < 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54 < 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59 < 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65 < 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor da  $VO_{2max}$  foi medido directamente em adultos saudáveis nos E.U.A., no Canadá e em 7 países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Normalmente, os atletas de competição têm valores do OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres).

Os atletas olímpicos que praticam desportos de endurance podem atingir 95. O OwnIndex é mais elevado em desportos que envolvem grandes grupos de músculos como o esqui de fundo e o ciclismo.

## 7. CONNECT - TRANSMISSÃO DE DADOS

### 7.1 EDITAR AS DEFINIÇÕES COM UM COMPUTADOR

O computador de corrida permite-lhe editar as definições da unidade de pulso com um computador. Também pode personalizar o computador de corrida transferindo logótipos para o visor. Para isso, necessita da ferramenta Polar UpLink™. Transferira a ferramenta Polar UpLink a partir do site [www.polar.fi](http://www.polar.fi) ou de [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com). Para utilizar a ferramenta Polar UpLink, o seu computador tem de ter uma placa de som e colunas ou auscultadores dinâmicos. Consulte o site [www.polar.fi](http://www.polar.fi) ou [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) para obter mais indicações.

#### Para transferir definições do PC para o computador de corrida:

1. No modo Time prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Connect** (Ligar). Prima o botão **Vermelho**.
2. Mantenha o computador de corrida a uma distância de 10 cm / 4" dos altifalantes ou auscultadores. Seleccione **Receive** (Receber) no menu e confirme com o botão **Vermelho**.
3. Inicie a transferência de dados a partir do PC.
4. Se a transferência de dados for concluída com êxito, é apresentada a indicação **UpLink Receive OK!** (Recepção via UpLink concluída com êxito!). Se a transferência não for concluída com êxito, é apresentada a indicação **UpLink Receive Failed!** (Falha na Recepção via UpLink!).

## 7.2 TRANSFERIR OS DADOS DO SEU TREINO PARA A AGENDA DE TREINO NA WEB

O Polar Running Coach é um serviço Web completo, concebido para apoiar os objectivos do seu treino. O registo grátis permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, a uma agenda, a testes e calculadoras, a artigos úteis e a muito mais. Pode aceder a este serviço e iniciar o processo de registo em [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com).

O computador de corrida com a funcionalidade de comunicação de dados SonicLink™ permite-lhe transferir ficheiros de exercício para a sua agenda de treino pessoal no serviço Web Polar Running Coach. Para o fazer, necessita do software Polar WebLink™. Pode transferir o Polar WebLink para o seu PC em [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com).

Para conseguir transferir os dados das sessões de exercício com o Polar WebLink, necessita de um computador pessoal com uma placa de som e um microfone.

### Para transferir ficheiros do computador de corrida para o serviço Web:

1. No modo Time prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Connect**. Prima o botão **Vermelho**.
2. Mantenha o computador de corrida a uma distância de 0-5 cm / 0-2" do microfone. Selecione **Send** (Enviar) e confirme com o botão **Vermelho**. Pode enviar dados de sessões de exercício separadamente se seleccionar primeiro o menu **Exercise** e seguidamente o exercício que pretende enviar. Também pode enviar dados de **Follow-up** (Seguimento).
3. Se a transferência de dados for concluída com êxito, é visualizada a indicação **SonicLink Send OK!** (Envio via SonicLink OK!). Se a transferência não for concluída com êxito é apresentada a indicação **SonicLink Send Failed!** (Falha no Envio via SonicLink!).

Consulte as páginas de ajuda do software Polar WebLink ou o site [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) para obter mais indicações.

## 8. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Tal como acontece com qualquer outro dispositivo electrónico, o seu Computador de Corrida Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.


### Cuidados a ter com o Computador de Corrida Polar

- Guarde a unidade de pulso e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., dentro de um saco de plástico ou de um saco de desporto), nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos molhados e o transmissor activado, o que reduz a vida útil da pilha.
- Mantenha o Computador de Corrida Polar limpo. Limpe-o com uma solução de água e sabão suave. Seque-o cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F.
- Não exponha o Computador de Corrida à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel estacionado ao sol.

### Assistência





Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, ainda que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

### Pilha da Unidade de Pulso

A vida útil estimada da pilha da unidade de pulso é de dois anos com uma utilização normal (1h/ dia, 7 dias por semana). O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha da unidade de pulso mais rapidamente. O indicador de pilha fraca  é visualizado quando a pilha apresenta 10 a 15% da sua carga, devendo proceder-se à substituição da mesma. Não abra a unidade de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes adequados a pilha da unidade de pulso deve ser substituída apenas num Centro de Assistência Polar. Nessa ocasião será efectuada uma verificação completa do computador de corrida Polar.



**Nota:**

- A luz de retroiluminação e os sons da unidade de pulso são automaticamente desactivados quando a indicação  é exibida. (No entanto, o som do Alarme do Relógio soa uma vez se o tiver activado antes do símbolo  ser exibido no visor. O símbolo do Alarme  não será apresentado no visor.
- Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca  pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.
- A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.
- Depois de substituir a pilha, volte a introduzir a hora e a data nas Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 7.

## Cuidados a ter com o Sensor de pé

- Limpe e seque o sensor de pé Polar S1.
- Evite pancadas no sensor de pé S1, pois poderá danificá-lo.

## Pilha do Sensor de pé S1

É necessário substituir a pilha do sensor de pé se a luz verde do sensor passar a vermelha ou deixar de acender quando premir o botão vermelho do sensor sem o libertar. Consulte o capítulo Colocar a Pilha do Sensor de pé, na página 11, para obter indicações sobre a substituição da pilha.

## Cuidados a Ter com o Transmissor WearLink

Retire o conector da tira elástica quando não o estiver a utilizar. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

## Conector WearLink

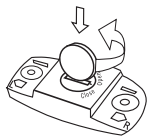
- Limpe o conector regularmente depois da utilização, com uma solução de água e sabão suave.
- Nunca utilize álcool ou outro material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza, em nenhuma parte do transmissor.
- Para secar o conector utilize apenas uma toalha. O manuseamento incorrecto do conector pode danificá-lo.
- Nunca coloque o conector numa máquina de lavar ou de secar!

## Banda Transmissora WearLink

- Pode lavar a banda transmissora na máquina de lavar a 40 °C / 104 °F Recomendamos a utilização de uma bolsa de lavagem.
- Recomendamos a lavagem da banda transmissora sempre que a utilizar numa piscina cuja água apresente um elevado teor de cloro.
- Não seque a banda transmissora com centrifugação nem a coloque numa máquina de secar!
- Não engome a banda transmissora!

## Pilhas do Transmissor WearLink

A vida útil estimada das pilhas do transmissor é de 2 anos (1h/dia, 7 dias/semana). Se o transmissor deixar de funcionar, é provável que a pilha tenha perdido toda a sua carga. Para substituir a pilha necessita de uma moeda, um selo e uma pilha (CR 2025).



1. Abra o compartimento da pilha do conector rodando a tampa da direita para a esquerda, da posição CLOSE para a posição OPEN, com uma moeda.
2. Retire a tampa do compartimento da pilha, tire a pilha, e substitua-a por uma nova.
3. Retire o selo da tampa da pilha e substitua-o por um novo.
4. Coloque a pilha de modo que o lado negativo (-) fique voltado para o fundo do compartimento, e o lado positivo (+) para a tampa.
5. Coloque a tampa de modo a que a seta aponte para a posição OPEN. Coloque correctamente o selo sobre a ranhura.

6. Pressione a tampa com cuidado, o suficiente para que a superfície exterior fique nivelada com a superfície do conector.
7. Rode a tampa da esquerda para a direita com a moeda, de modo a rodar a seta da posição OPEN para a posição CLOSE. Verifique se a tampa está bem fechada!

### Nota:

- Para garantir a duração máxima da tampa da pilha do conector, abra-a apenas quando for necessário substituir a pilha. Recomendamos a mudança do selo da tampa sempre que substituir a pilha. Poderá obter conjuntos adicionais de selos nalguns retalhistas Polar e nos Centros de Assistência Polar Noes EUA e no Canadá: Poderá obter selos suplementares apenas em Centros de Assistência Polar autorizados.
- Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, contacte imediatamente um médico.
- Elimine as pilhas de acordo com as regulamentações locais.

## 9. PRECAUÇÕES

### Interferências Durante o Exercício

#### Interferências electromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios e de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, televisores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, de alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica, telemóveis, ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

#### Equipamento de exercício

Existem vários tipos de equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, que podem provocar interferências. Para tentar resolver o problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício da forma habitual.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada e em que o símbolo do coração não se apresente intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do visor do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do visor do equipamento é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e mantenha a unidade de pulso o mais afastada possível, na zona livre de interferências.

4. Se mesmo assim o computador de corrida não funcionar com o equipamento de exercício, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

### Interferências

No modo não codificado, a unidade de pulso capta sinais de transmissores no raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais não codificados, de mais de um transmissor, serem captados simultaneamente e provocarem leituras incorrectas.

### Utilização do Computador de Corrida Polar na Água

O Computador de Corrida Polar é resistente à água e pode ser utilizado quando nadar. No entanto, o Computador de Corrida Polar não é um instrumento de mergulho. Para manter a resistência à água não prima os botões da unidade de pulso debaixo de água. Ao medir a frequência cardíaca na água podem ocorrer interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas, que possui um elevado teor de cloro, e a água salgada, são muito condutoras. Os electrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, o que impede o transmissor de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem provocar resistência à água, que pode deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.

- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, dependendo da composição dos tecidos. A percentagem de pessoas com problemas para medir a frequência cardíaca é consideravelmente maior na água.
- **O sensor de pé S1 pode ser utilizado em qualquer ambiente de corrida húmido, incluindo chuva, mas não se destina a ser utilizado debaixo de água.**

### Minimizar Eventuais Riscos Durante o Exercício

A actividade física pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às perguntas apresentadas mais abaixo. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de exercício.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para o seu

estado psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, podem afectar a sua frequência cardíaca.

**É importante estar atento às reacções de seu organismo durante o exercício.** Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

**Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados.** Os indivíduos com pacemaker que utilizem o computador de corrida, fazem-no por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Computador de Corrida Polar.

**Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto,** consulte a lista de materiais apresentada na página 80. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Não se esqueça de humedecer bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir um funcionamento sem problemas.

**A sua segurança é importante para nós. A forma do sensor de pé foi concebida para minimizar a possibilidade deste ficar preso nalgum elemento do meio ambiente. Mesmo assim, tenha cuidado quando fizer corrida com o sensor de pé, por exemplo, num matagal.**

## 10. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

### **O que devo fazer se...**

#### **...não souber onde estou no menu?**

Prima o botão **Stop** sem libertar até ser exibida a hora.

#### **...não acontecer nada quando carrego nos botões?**

Reinicie a unidade de pulso premindo os quatro botões laterais ao mesmo tempo durante 2 segundos. Defina a hora e a data em Basic Settings (Definições Básicas), depois de reiniciar a unidade. As outras definições serão guardadas. Pode ignorar as restantes definições premindo o botão **Stop** sem libertar.

#### **...o valor da frequência cardíaca estiver errado ou extremamente elevado?**

Os sinais electromagnéticos fortes podem originar valores errados. Afaste-se de possíveis fontes de interferências, como linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboio ou de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de exercício com motor (como equipamentos para testar a forma física) ou telemóveis. Se o facto de se afastar não ajudar e a leitura da frequência cardíaca continuar a apresentar valores irregulares, diminua a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde à leitura mais elevada que é apresentada, poderá sofrer de arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não são graves, no entanto, consulte o seu médico.

#### **...o símbolo do coração ficar intermitente de forma irregular?**

- Verifique se a sua unidade de pulso se encontra no raio de alcance e a um máximo de 1 metro / 3 pés do transmissor Polar que está a utilizar.
- Verifique se a tira elástica não ficou frouxa durante o exercício.

- Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos.
- Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca no raio de alcance (1 metro / 3 pés).
- A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

#### **...não for exibida nenhuma leitura da frequência cardíaca (- -)?**

- Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
- Verifique se o transmissor está limpo.
- Verifique se não existem fontes de radiação electromagnética nas proximidades da unidade de pulso Polar, como linhas de alta tensão, televisores, telemóveis, ou outras fontes de interferência electromagnética. Certifique-se também de que não está perto (1 m / 3 pés) de utilizadores de monitores de frequência cardíaca, quando começar a gravar uma sessão de exercício.
- A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares ou a alteração do seu traçado ECG poderá ter sido provocada por um problema cardíaco. Se for esse o caso, consulte seu médico.

#### **...outra pessoa com um computador de corrida ou com um monitor de frequência cardíaca estiver a causar as interferências?**

Afaste-se dessa pessoa e prossiga com a sessão de exercício normalmente. Em alternativa,

1. Tire o transmissor do peito durante 30 segundos. Permaneça afastado da pessoa que está a utilizar o outro dispositivo.
2. Coloque novamente o transmissor e posicione a unidade de pulso no peito, junto do logótipo Polar existente no transmissor. A unidade de pulso começa a procurar novamente o sinal de frequência cardíaca. Prossiga a sessão de exercício normalmente.

### ...o símbolo de pilha fraca ➡ for activado?

Normalmente o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca no visor. Para obter mais informações, consulte a página 72.

***Nota:** Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca ➡ pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*

### ...não for exibido nada no visor?

O Computador de Corrida Polar sai da fábrica no modo de economia da pilha. Prima qualquer botão para o activar. É iniciado o modo Basic Settings (Definições básicas). Para obter mais informações, consulte a página 7. Em alternativa, a pilha pode estar esgotada (consulte a pergunta seguinte para obter mais indicações).

### ...for preciso substituir a pilha da unidade de pulso?

Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Este procedimento assegura a validade da garantia, evitando que o equipamento seja afectado por procedimentos de reparação incorrectos, efectuados por agentes não autorizados. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência da unidade de pulso à água e efectua uma verificação completa do seu Computador de Corrida.

### ...a mensagem Check Footpod! (Verificar o Sensor de pé) for apresentada no visor?

- Verifique se activou o sensor de pé na unidade de pulso.
- Certifique-se de que o sensor de pé está ligado.
- Se nenhuma luz do sensor de pé acender, é necessário substituir a pilha. Para obter instruções sobre a substituição da pilha, consulte o capítulo Instalar a Pilha do Sensor de pé Polar S1, na página 11.
- Se mantiver o receptor de pulso à sua frente durante mais de 15 segundos, as medições da velocidade e da distância são interrompidas. Desloque a mão para reactivar as medições.
- Se estiver a correr num tapete rolante e a unidade de pulso estiver colocada numa barra do equipamento à sua frente, experimente deslocá-la para o lado.

### ...a pilha do sensor de pé for substituída, mas mesmo assim o sensor não funcionar?

Contacte o distribuidor local Polar. Consulte o site [www.polar.fi](http://www.polar.fi) para obter informações sobre como contactar os distribuidores da Polar.

### ...não forem exibidas leituras ou se forem exibidas leituras irregulares da velocidade de corrida no visor?

- Mantenha uma certa distância em relação a outros desportistas que utilizem sensores de pé.
- Se mantiver a unidade de pulso à sua frente durante mais de 15 segundos, as medições da velocidade e da distância são interrompidas. Desloque a mão para reactivar as medições.

## 11. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

O Computador de Corrida Polar apresenta-lhe os seus indicadores de desempenho e ajuda-o a atingir os objectivos pessoais de treino. Indica o nível de intensidade e esforço fisiológico durante a sessão de exercício. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, consoante a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da unidade de pulso	Salpicos, suor, chuva etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	X				Salpicos, chuva etc.
Water resistant 50m	X	X			Mínimo para tomar banho e nadar*
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo

\*) Estas características também se aplicam aos Transmissores Polar WearLink que apresentam a inscrição Water resistant 30m.

## UNIDADE DE PULSO

Duração da pilha: Média de 2 anos, em utilização normal (1h/ dia, 7 dias por semana)  
Tipo de pilha: CR 2032  
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 140 °F  
Material do bracelete: Poliuretano  
Material da tampa posterior e da fivela do bracelete: Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.

## Relógio

Precisão: superior a  $\pm 0,5$  segundos / dia, a uma temperatura de 25 °C / 77 °F

## Monitor da Frequência Cardíaca

Precisão:  $\pm 1\%$  ou 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade.

Intervalo da medição da frequência cardíaca: 15-240

## Totais

Tempo máximo guardado como Tempo Total: 9999 h  
Número máximo de calorias guardadas como Calorias Totais: 999999 kcal  
Número máximo de exercícios guardados como Contagem Total de Exercícios: 9999  
Número máximo de km / milhas guardados como Distância Total: 999999 km / 621370 mi  
Número máximo de voltas guardadas: 99  
Tempo máximo de exercício: 100 h

## TRANSMISSOR

Tipo de pilha: CR 2025  
Selo da pilha: Selo de 20,0 x 1,0 de FPM  
Duração da pilha: Média de 2 anos (1h/ dia, 7 dias por semana)  
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  
Material do conector: Poliamida  
Material da tira: Poliuretano, poliamida, nylon, poliéster e elastano

## SENSOR DE PÉ S1

Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  
Pilha: uma pilha AAA  
Duração da pilha: média de 20 horas de utilização  
Peso: 62 g / 2,2 oz (sem a pilha)  
Precisão:  $\pm 3\%$  ou melhor após calibração, em condições de estabilidade.

## Requisitos do sistema

**Polar WebLink** utilizando a transmissão de dados SonicLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Placa de som
- Microfone

## Ferramenta Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Placa de som
- Colunas ou auscultadores dinâmicos



## 12. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar devidamente carimbado, que constitui a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

**CE 0537** Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.



O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Copyright © 2005-2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo <sup>TM</sup>, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo <sup>®</sup>, são marcas registadas da Polar Electro Oy, exceto Windows que é uma marca registrada da Microsoft Corporation.

## 13. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:

W096/20640, US6104947, US6277080, W097/33512, GB2326240, HK1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI 110915. Outras patentes pendentes.

Fabricado por:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

